नमक के गुण-दोष

लेखक
डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधानचिकित्सक भारतीय
प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० बिष्णुपुर, २४ परगना
वेस्ट बंगाल

——:०:——

प्रकाशक
तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
उत्तराधिकारी—नवलकिशोर बुकडिपो, लखनऊ
१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा
तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार २०००]   सन् १९९० ई०

विषय-सूची

नमक

नमक के बारे में आजकल लोगों में बड़ा भ्रम फैला हुआ है। कोई कहता है हमें नमक अवश्य खाना चाहिए क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिये बहुत जरूरी है। इसी प्रकार कुछ लोग ऐसे भी हैं जो यह कहते हैं कि नमक स्वास्थ्य के लिये विषतुल्य है इसलिये भोजन में इसका व्यवहार बिल्कुल ठीक नहीं है। इन दोनों रायों में कौन सी राय ठीक है और कौन गलत, इसी विषय में किसी निर्णय पर पहुँचना प्रस्तुत लेख का उद्देश्य है।

प्राचीन काल से ही हमारे बुजुर्ग हमें सीख देते चले आ रहे हैं कि जिसका नमक खाय उसके प्रति कभी द्रोह न करे, अपितु समय पड़ने पर उसके लिये अपने प्राणों की बाजी लगाकर भी उसका भला करे। यही सज्जनता है। ऐसा व्यक्ति नमकहलाल कहलाता है जिसकी सब जगह पूँछ होती है, प्रशंसा होती है, तथा स्वागत होता है। इसके विपरीत नमकहराम व्यक्ति सर्वत्र घृणा की दृष्टि से देखा जाता है। बुजुर्गों के इस कथन से यह बात स्पष्ट है कि नमक संसार में

कितनी मूल्यवान वस्तु है, हालाँकि बाजार में बिकने वाली सबसे सस्ती वस्तुओं में से शायद यह भी एक सस्ती से सस्ती वस्तु है।

'बिना नमक रसोईघर अधूरा है', तथा 'बिना नमक सब व्यञ्जन सूना', आदि प्रचलित कहावतें भी नमक के महत्व की ओर ही इंगित करती हैं। अतः नमक भोजन की शोभा है, इससे कोई इन्कार कर ही नहीं सकता।

नमक, सुन्दरता का कारण तथा उसका पर्यायवाची—दोनों माना जाता है। 'लावण्य' शब्द जो सुन्दरता के अर्थ में व्यवहृत होता है लवण, अर्थात् नमक से ही बना है। सलोनापन तथा नमकीनपन शब्द लावण्य के ही समानार्थी हैं।

अँग्रेजी में भी एक कहावत है:—"Of all the smells the bread, of all the tastes the salt". अर्थात् सब सुगंधों में सुगंध रोटी की और सब स्वादों में स्वाद नमक का श्रेष्ठ है। इसी को किसी हिन्दी के कवि ने यों कहा है—"लवण बिना सब भोजन झंखै, पुरुष बिना जिमि नारी।"

आज से नहीं अपितु अत्यन्त प्राचीन काल से ही

नमक जीवन के लिये एक महत्वपूर्ण और अत्यन्त आवश्यक पदार्थ माना जा रहा है। यह सदा से व्यापार की एक प्रधान वस्तु रही है और आज भी है। इसके स्रोतों पर आधिपत्य स्थापित करने के लिये कितने ही युद्ध तक लड़े गये। भारत में ब्रिटिश साम्राज्य की जड़ें हिला देने में गाँधी जी के प्रसिद्ध नमक-सत्याग्रह का बहुत बड़ा हाथ था। संसार के इतिहास के पन्नों को उलटने से यह भी पता चलता है कि संसार के कितने ही देशों में किसी समय नौकरों और मजदूरों को पारिश्रमिक के रूप में उन्हें नमक ही दिया जाता था। प्राचीन काल में कुछ समाजों में भयंकर अपराधियों को नमक से सर्वथा वंचित कर दिये जाने का दण्ड दिया जाता था जिससे वे प्रायः चार-छः सप्ताहों में ही मुर्झाकर मर जाते थे।

मनुष्य तो मनुष्य, पशु-पक्षी तक की जीवन-रक्षा के लिये नमक की आवश्यकता होती है। गाय, भेड़, बकरी आदि शाकाहारी, तथा शेर, चीता आदि मांसाहारी पशुओं को भी नमक चाहिए। प्राणिमात्र के शरीर में नमक रहता है। थलचर एवं नभचर स्तनपायी प्राणियों के शरीर में १००० भाग में ६·५ भाग,

मेरुदण्डयुक्त समुद्री प्राणियों में १००० भाग में १६ से २२ भाग तक, तथा नभचर (पक्षियों) एवं मीठे जल में रहने वाली मछलियों के शरीर में स्तनपायी प्राणियों के समान ही नमक रहता है। शरीर में पेशियों के रस में नमक मिला रहता है। इस तरह नमक, प्राणियों का जीवन-रस सिद्ध होता है।

नमक की गुण-गरिमा की स्वीकारोक्ति स्वरूप मंगोलिया के प्रसिद्ध त्योहारों में एक त्योहार नमक निर्मित बुद्ध देव की पूजा का होता है। बड़े भक्तिभाव के साथ उस दिन वहाँ के प्रत्येक परिवार में नमक के बुद्ध बनवाये जाते हैं और उनकी सांगोपांग पूजा होती है।

अकरम बे की निम्नलिखित कविता में शाश्वत प्रेम को जीवन का नमक कहा गया है। इससे भी संसार में नमक की महानता पर कम प्रकाश नहीं पड़ता:—

अल्लाह की बरकत पहली—
क्या है ? कह दीजिये।
दिल है, सुन लीजिये !
दिल की नियामत क्या है ?

कह दीजिये।
इश्क है, सुन लीजिये !
इश्क कहो क्या है ?
कह दीजिये।
नमक हस्ती का सुन लीजिये।

नमक सम्बन्धी उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि इस संसार में नमक के बिना जीवन-यापन करना कठिन ही नहीं बल्कि असम्भव है। किन्तु प्रश्न अब यह उठता है कि जिस नमक के बिना हम जी नहीं सकते अथवा संसार का कोई प्राणी जी नहीं सकता, क्या वह वही नमक है जिसे हम और आप रोज अपने कतिपय खाद्य पदार्थों में ऊपर से डाल-डाल कर खाते हैं, या वह कोई और नमक है।

नमक के प्रकार

जीव-रसायन शास्त्र (Bio-chemistry) के विद्वानों के अनुसार समग्र नमक दो प्रकार का होता है:—

(१) कार्बनिक, जैव (Organic) अथवा प्राकृतिक खाद्य-लवण (Food-Salts)। यह नमक हमारे लगभग सभी खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है जिसे शरीर खाद्य-पदार्थों के माध्यम से प्राप्त

करके आत्मसात् कर लेता है और लाभ उठाता है। यही वह नमक है जिसका गुणगान ऊपर हुआ है और जिसके बिना हम जी नहीं सकते अथवा संसार का कोई भी प्राणी जी नहीं सकता।

(२) अकार्बनिक, अजैव (Inorganic), अथवा अखाद्य लवण अथवा औषधि में काम आने वाले नमक। इसमें निम्नलिखित नमक शामिल हैं :—

१—साधारण नमक या रोजाना इस्तेमाल किया जाने वाला नमक (Sodium chloride, Sodium muriate, Black salt or Sochal salt, Rock-salt वा Common salt.)—यह वही साधारण नमक है जिसे हम रोज अपने खाद्य पदार्थों में ऊपर से डालकर खाते हैं। साँभर झील से निकला नमक, समुद्री नमक, सेंधा या पहाड़ी नमक तथा काला नमक आदि सभी खानेवाले नमक इसी नमक के अन्य प्रकार हैं। यह नमक, खनिज पदार्थ और अम्ल के मिश्रण का परिणाम होता है। सोडियम (Sodium) और क्लोरीन (Chlorine) के मिश्रण से इस नमक का नाम सोडियम क्लोराइड पड़ा है।

२—खारी नमक, सज्जी, सज्जी मिट्टी, खार, क्षार, नौसादर तथा अङ्गाराम्ल का कोई नमक, जैसे लौह-

भस्म, मूँगा-भस्म, सीप-भस्म, तथा घोंघा भस्म आदि। (Soil Ammoniak, Sodium carbonate, Sodium carbonas, the impure Carbonate of Soda, Natron, Native carbonate of Soda)

३—पारे का नमक (Mercuric chloride)।

४—फ़ॉस्फ़ोरिक एसिड का नमक (Sodium phosphate)।

५—एप्सम साल्ट (Epsom Salts)—यह नमक पृथ्वी पर हर कहीं होता है और बरसात के पानी में घुल-घुल कर झीलों और समुद्रों में पहुँच कर उनके जल को खारा बनाता रहता है। उसी खारे और नमकीन जल को सुखाकर साधारण खानेवाला नमक बनाया जाता है।

६—सोडियम सल्फेट (Glanber Salts)

७—Rochelle Salts (या Sodium potassium tartarate)

८—एमोनियम कार्बोनेट (Smelling Salts)

९—स्नान लवण (Bath Salts)

१०—फलों के नमक (Fruit Salts) एवं सब्जियों के नमक (Vegetabls Salts) । ये साधारण

नमक ही होते हैं, जो फलों और सब्जियों में पाये जाने वाले नमकों से पाउडर के रूप में बनाये जाते हैं।

इन नमकों में से सिवा रोजाना खाये जाने वाले नमक (Sodium chloride) के और किसी भी नमक को रोज-रोज व्यवहार करने की बात हम सोचते भी नहीं। साधारण नमक को भी जो हम लेते हैं, वह मात्र संस्कार वश, आदत पड़ जाने के कारण, तथा जिह्वा की तृप्ति के लिये, अन्यथा यह और सभी ऊपरी नमक सजीव नहीं निर्जीव होते हैं, जिनका मानव-शरीर से कोई सम्बन्ध नहीं होता। ये शरीर के निष्कासन-कार्य को अनावश्यक रूप से बढ़ा देते हैं जिससे शरीर की जीवनी-शक्ति व्यर्थ व्यय होती है। क्योंकि ये नमक शरीर के लिये विजातीय द्रव्य होते हैं जिन्हें शरीर अपने अन्दर रख नहीं सकता—आत्मसात् नहीं कर सकता।

(१) प्राकृतिक खाद्य-लवण

प्रकृति ने ऐसे बहुत से खनिज पदार्थों को पृथ्वी में भर रखा है जो जीवन के लिये अत्यन्त उपयोगी हैं। वनस्पतियाँ उन्हीं से खनिज-लवण, जीवन-रस

के रूप में प्राप्त करती हैं जो अनाजों, सब्जियों और फलों द्वारा हमारे शरीर में पहुँच कर हमें लाभ पहुँचाते हैं।

खाद्य पदार्थ जब प्राकृतिक दशा में खाये जाते हैं तभी उनमें स्थित प्राकृतिक खाद्य-लवणों का पूरा-पूरा लाभ शरीर उठा पाता है, क्योंकि अधिक पकाने से ये लवण नष्टप्राय हो जाते हैं। ये लवण जल में घुलनशील भी होते हैं। अतः खाद्य पदार्थों को उबाल कर उनका पानी फेंक देने से शरीर को इन लवणों के लाभ से वञ्चित रह जाना पड़ता है।

प्रोटीन, कार्बोज, विटामिन, वसा तथा जल की भाँति ही ये लवण शरीर-रक्षा के लिये अत्यावश्यक हैं। ये यदि खाद्य पदार्थों के माध्यम से शरीर में प्रतिदिन न पहुँचते रहें तो शरीर का शोधन, उसकी रचना, तथा उसका विकास सब ठप हो जाय। अन्य खाद्य पदार्थों के शरीर में समीकरण के लिये भी इन लवणों की अतीव आवश्यकता होती है।

शरीर का प्रत्येक तन्तु, प्रत्येक ग्रन्थि, पाचन-संस्थान का प्रत्येक भाग, तथा शरीर के प्रत्येक अवयव

को इन लवणों की सहायता की जरूरत होती है। इन लवणों के शरीर में अभाव या कमी होने से लगभग सभी रोग पैदा होते हैं। वस्तुत: एक स्वस्थ शरीर इन लवणों का संग्रहमात्र होता है। शरीर के अगणित कोषाणुओं में से प्रत्येक का निर्माण इन्हीं आवश्यक लवणों द्वारा होता है। ये लवण त्वचा, रक्तादि शरीर के सभी भागों और अवयवों में व्याप्त होकर शरीर के भीतर के जलीय अंश, कफ, रक्तादि को गाढ़ा होने से बचाते हैं। इनकी गति शरीर के प्रत्येक भाग और प्रत्येक अंगप्रत्यंग में स्वभावत: होती है। ये लवण यदि शरीर में न हों तो शरीर से पसीना, कफ, मूत्र, एवं मल निकलने में बाधा उपस्थित हो जाय। इसीलिये हमारे शरीर में शरीर का बीसवाँ भाग केवल ये नमक होते हैं।

ये प्राकृतिक खाद्य लवण दो प्रकार के होते हैं। पहला प्राणिजन्य, जैसे दूध, दही, अण्डा, मछली आदि में पाये जाने वाले लवण, और दूसरा वनस्पतिजन्य, जैसे अनाज, फल, तथा सब्जियों में पाये जाने वाले लवण।

ये लवण गुण में पाचक, रोगनिवारक, रुचिकारक रक्तशोधक, तथा लावण्यवर्द्धक होते हैं। ये शरीर में बढ़ी हुई अम्लता के असर को दूर करते हैं, और अम्लता को शरीर के बाहर निकाल देते हैं। यदि काफी समय तक किसी के शरीर में इन लवणों का अभाव रहे तो उसमें पागलपन के लक्षण प्रगट होने लगते हैं और उसका जीवन खतरे में पड़ जाता है।

निम्नलिखित प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक खाद्य-लवण मौलिक रूप से इस प्रकार विद्यमान होते हैं:—

एक पाउण्ड	दूध	में	१२·४ ग्रेन
,, ,,	चीज	में	१७५·० ,,
,, ,,	मक्खन	में	१·४ ,,
,, ,,	दाल	में	७·० ,,
,, ,,	अण्डे	में	१·४ ,,
,, ,,	मटर	में	४·२ ,,
एक पाउण्ड	मांस	में	७·० ग्रेन
,, ,,	चावल	में	०·७ ,,
,, ,,	अन्य अन्न	में	७·० ,,
,, ,,	आलू	में	२·८ ,,

,,	,,	तरकारी में	७·०	,,
,,	,,	फल में	४·२	,,

फ्रेंच वैज्ञानिक डाक्टर रिकेट ने लिखा है कि हमारे रोज के प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में प्रकृतितः ½ ड्राम या ३० ग्रेन नमक होता है। वह यह भी बताता है कि हमें रोज जितने नमक की जरूरत होती है उसकी मात्रा ½ ड्राम से कम होती है। इसलिये खाद्यों के साथ बाहरी नमक का और अधिक मिश्रण जीभ की गुलामी है, आवश्यकता नहीं।

ये प्राकृतिक खाद्य-लवण, खाने के साधारण नमक की भाँति एक ही प्रकार के नहीं, अपितु कई प्रकार के होते हैं, जिनमें से कुछ किन्हीं खाद्य पदार्थों में, तथा कुछ अन्य खाद्य पदार्थों में विद्यमान होते हैं। ये कार्बनिक अथवा जैव लवण कहलाते हैं और विशेषतया सब्जियों और फलों के छिल्कों के ठीक बाद, अनाज की भूसियों में, हरी पत्तियों में, तथा गिरियों में पाये जाते हैं। इसीलिये ये लवण बिना पकाये भोजनों या प्राकृतिक खाद्यों जैसे कच्ची साग-सब्जियों, फलों, चोकर समेत आटा, तथा कना समेत चावल आदि में अधिक परिमाण में उपलब्ध होते हैं। अतः

भोजन तय्यार करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि असावधानी के कारण ये अमूल्य और उपयोगी तत्व किसी प्रकार नष्ट न होने पायें अन्यथा शरीर भोजन से भोजन का पूरा-पूरा लाभ न उठा सकेगा।

इन लवणों का मुख्य कार्य पाचन को सुधारना, रोगों से मुक्ति दिलाना, अस्थियों, स्नायु-तन्तुओं, एवं नाड़ी-केन्द्रों का गठन करना, रक्त-कणिकाओं की सृष्टि एवं पुष्टि करना, भोजन को स्वादिष्ट बनाना, शारीरिक शक्ति को बढ़ाना और कायम रखना, मुख की लाला-ग्रन्थियों से लार उत्पन्न करके आहार के चर्वण में सहायता देना, तथा आमाशय के पाचक-रस (Gastric Juice) में अम्लांश (Hydrochloric acid) को उत्पन्न करना आदि हैं।

जब खाया हुआ भोजन पचता है तो ये लवण उसमें परिवर्तित रूप से पाये जाते हैं। इन लवणों में से कइयों का या किसी एक का कुछ अर्से तक अभाव या कमी होने का अर्थ है शरीर का अस्वस्थ होना। उदाहरणार्थ, आयोडीन (Iodine) की कमी से घेघा रोग

तथा लोहे (Iron) की कमी से रक्ताल्पता रोग का होना निश्चितप्राय होता है।

इन लवणों में कुछ तो क्षारोत्पादक होते हैं और कुछ अम्लोत्पादक। अतः इनका एक महत्वपूर्ण काम यह भी है कि ये हमारे शरीर के रक्त में अम्लत्व और क्षारत्व का वास्तविक अनुपात सम रखें। जैसे सोडियम क्षारोत्पादक होता है और फ़ॉस्फ़ोरस अम्लोत्पादक। अब ये दोनों लवण जिस घोल में प्रस्तुत रहेंगे उसमें अम्ल या क्षार की काफी मात्रा डाली जाने पर उसका प्रभाव न अधिक क्षारीय होगा और न अधिक अम्लीय, अपितु सम रहेगा।

हमारे खाद्य पदार्थों में जो उपयोगी प्राकृतिक खाद्य-लवण कमोबेश विद्यमान होते हैं वे निम्नलिखित हैं:—

कैल्सियम, फ़ॉस्फ़ोरस, लोह, पोटैशियम, सोडियम, गंधक, मैग्नीशियम, क्लोरीन, आयोडीन, मैंगनीज, सिलिकन, फ्लुओरीन, ताम्र, जस्ता, ऐलुमिनियम, निकेल, संखिया, ब्रोमाइल, लीथियम, तथा कोबाल्ट।

उपर्युक्त लवणों के अलावा चार और उपयोगी लवण होते हैं जो हमारे शरीर में नाक द्वारा तथा

भोजन के अन्य तत्वों, प्रोटीन, कार्बोज, वसा, एवं जल में मिश्रित होकर पहुँचते हैं। वे हैं—ऑक्सीजन, कार्बन, हाइड्रोजन, तथा नाइट्रोजन।

कैल्सियम (Calcium)

शरीर में इस लवण की आवश्यकता लगभग ५० प्रतिशत होती है, क्योंकि शरीर की इमारत हड्डियों के ढाँचे पर खड़ी नहीं रह सकती यदि शरीर को इस लवण की प्राप्ति यथेष्ट न हो। शरीर के बीज-कोषों के निर्माण एवं क्षतिपूर्ति में भी इस लवण से बड़ी सहायता मिलती है। बच्चों, गर्भवती स्त्रियों, दूध पिलाने वाली माताओं, तथा किसी भी कठिन रोग से उठे हुये मनुष्य के लिये तो इस लवण की आवश्यकता अत्यधिक होती है। फेफड़ों को शक्ति प्रदान करना भी इस लवण का एक प्रधान कार्य है। शरीर में कैल्सियम की कमी होने से कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनमें फेफड़ों के रोग, दाँतों के रोग, अस्थि विकृति-रोग, बच्चों में बाढ़ की रुकावट का रोग, शरीर में अम्लता का बढ़ना, निर्बलता, रक्त-दोष, तथा क्षय-रोग आदि मुख्य हैं।

कैल्सियम लवण के प्रताप से ही मनुष्य शक्तिशाली, कर्मवीर, धीर, शान्त, एवं दीर्घायु होता है।

यह लवण दूध, शलजम, चुकन्दर, नारंगी, तीसी की खली, चोकर, तथा तिल आदि में अधिक पाया जाता है।

फ़ॉस्फ़ोरस (Phosphorus)

इस लवण से मस्तिष्क को ताजगी तथा चेतनता प्राप्त होती है, स्नायु और नाड़ी-संस्थान स्वस्थ और क्रियाशील रहते हैं, इन्द्रियाँ अपना-अपना कार्य उत्तमता के साथ करती हैं, धमनियों में रक्त का संचार सुचारु रूप से होता रहता है, बाल काले और सचिक्कण बने रहते हैं, तथा अस्थि, दाँत, आदि सुदृढ़ बनते रहते हैं।

शरीर में इस लवण की कमी से मानसिक थकावट की अनुभूति होने लगती है, मस्तिष्क कमजोर हो जाता है, याददाश्त लगभग खत्म हो जाती है, बाल झड़ने और सफेद होने लगते हैं, शरीर की अस्थियाँ परिपुष्ट नहीं हो पातीं, तथा अनिद्रा एवं पागलपन आदि रोग हो जाते हैं।

प्याज और मछली में यह लवण अत्यधिक होता है।

लोह (Iron)

लोह लवण शरीर के लिये इतना आवश्यक है

कि इसके अभाव में हम एक मिनट भी जी नहीं सकते। शुद्ध रक्त एवं उसमें पाये जाने वाले रंजक तत्व का उत्पादन लोह पर ही निर्भर करना है। लोह ही वह लवण है जो मांसपेशियों में जीवन-दायिनी ओषजन गैस पहुँचाकर, विषतुल्य कार्बन डाइ-ऑक्साइड गैस को निकाल फेंकने में शरीर की सहायता करता है।

इस लवण से शरीर की जीवनी शक्ति बढ़ती है, भूख खूब लगती है, तथा शरीर का सौन्दर्य बढ़ता है।

पालक, खजूर, किशमिश, गुड़, खूबानी आदि में लोह-लवण अधिक होता है।

आयोडीन (Iodine)

यह लवण शरीर में उत्पन्न होने वाले विषों से मस्तिष्क को आक्रान्त होने से बचाता है, शरीर की विविध ग्रन्थियों का पोषण करता है, तथा शरीर को स्थूल होने से बचाता है। इसकी कमी से मनुष्य बोदा हो जाता है। घेघा और गलगंड रोग भी इसी लवण की कमी से होते हैं। इस लवण के भी अभाव में बाल पकने और झड़ने लगते हैं, तथा आदमी के वजन में असाधारण कमी हो जाती है।

यह लवण फलों और तरकारियों के छिल्कों के ठीक नीचे तथा अनन्नास में अधिक पाया जाता है।

मैंगनीज (Manganese)

यह लवण शरीरस्थित अन्य तत्वों में संतुलन रखता है, तथा स्नायुओं को पुष्ट एवं उन्हें स्वस्थावस्था में रखता है।

हिस्टीरिया-रोग इसी लवण की कमी या अभाव का परिणाम होता है।

यह जौ, गेहूँ, सरसों के साग, नींबू, नारंगी, एवं अण्डे की जर्दी में अधिक पाया जाता है।

सिलिकन (Silicon)

सिलिकन, सुनने और देखने की शक्ति बढ़ाने वाला लवण है। यह लवण त्वचा को लचीला और बालों, दाँतों, तथा शारीरिक तन्तुओं को भी पुष्ट करता है।

इस लवण की जब शरीर में कमी हो जाती है तो बाल झड़ने लगते हैं, सुनाई कम देने लगता है, आँखों के रोग आ घेरते हैं, तथा त्वचा, दाँत और शरीर के तन्तु अस्वस्थ हो जाते हैं।

यह लवण पूरे जौ तथा छिल्केसहित खीरा में अधिक पाया जाता है।

पोटैशियम (Potassium)

यह लवण, शरीर के तन्तुओं, यकृत, तथा हृदय को शक्ति प्रदान करता है। इससे शरीर का घाव जल्दी भरता है।

इस लवण की कमी या अभाव के कारण शरीर में अम्लता बढ़कर कब्ज सताने लगता है, जिसके फलस्वरूप चेहरे पर झाईं, सेहुआँ, दाग आदि पड़ जाते हैं, शरीर में जगह-जगह दर्द होने लगता है, हड्डियाँ निर्बल और अपुष्ट रह जाती हैं, तिल्ली बढ़ जाती है, तथा स्नायुदौर्बल्य रोग सताने लगता है।

खीरा, ककड़ी में यह लवण खूब पाया जाता है।

सोडियम (Sodium)

यह लवण पाचक रसायन और रक्त शोधक है। इसी के सहारे लोह लवण शरीर में अपना कार्य करता है। यह लवण यदि शरीर में न हो तो कैल्सियम और मैग्नीशियम घुलकर शरीर को लाभ न पहुँचा सकें। यही लवण हमारे रक्त में उपस्थित रहकर कार्बोनिक एसिड गैस के परित्याग में मदद करता है।

इस लवण की कमी से गुर्दे और मेद्रे के रोग, मधुमेह, अपच, पेट फूलना, पित्त की कमी, पेशियों की कठोरता, बहरापन तथा मोतियाबिन्द आदि रोग हो सकते हैं।

यह लवण कमोबेश लगभग सभी खाद्य पदार्थों में विद्यमान होता है।

इस लवण के स्थान पर साधारण खानेवाले नमक (Sodium chloride) का व्यवहार करके इसके लाभ की आशा करना भूल है।

फ्युओरीन (Flourine)

यह खाद्य-गैस लवण यौवन को स्थिर रखने और उसकी रक्षा करने में काम आता है। पेशियों को इस लवण से बल मिलता है।

इसकी कमी से दाँत और आँख के रोग हो जाते हैं, छूत के रोग बहुत जल्द लग जाते हैं, तथा अस्थियों की बीमारी सताने लगती है।

यह लवण चुकन्दर, लहसुन, बकरी के दूध, तथा गोभी आदि में अधिक पाया जाता है।

गंधक (Sulphur)

बाल, नाखून. तन्तु तथा पेशियाँ इसी लवण की

सहायता से निर्मित होती हैं। शरीर के भीतरी अवयव इसके प्रभाव से मलरहित बनते हैं। यह लवण आयु की वृद्धि में भी सहायक होता है।

इसकी कमी या अभाव से त्वचा के रोग अधिक होते हैं जो अशुद्ध रक्त का परिणाम है।

टमाटर, मूली, प्याज, फूलगोभी, लेटिस, अजवाइन की पत्ती, करमकल्ला तथा शलजम आदि में यह लवण अधिक होता है।

मैग्नीशियम (Magnisium)

यह शरीर में ताजगी और फुर्ती लाने वाला लवण कहलाता है। त्वचा में निखार और स्नायुओं में कार्यशीलता इसी की बदौलत होती है। यदि यह लवण शरीर में न हो तो आदमी उदास, काहिल, सुस्त, तथा बेकार हो जाय। इसकी कमी से चर्म-रोग और अस्थि-रोग भी होते हैं।

गेहूँ, बाजरा, गाजर, हरीमटर, बकरी के दूध, जीरा, तथा पालक आदि में यह लवण अधिक पाया जाता है।

क्लोरीन (Chlorine)

यह खाद्य-गैस लवण 'शरीर का धोबी' के नाम

से प्रसिद्ध है। यह शरीर के जोड़ों और पेशियों को मलरहित कर उन्हें साफ-सुथरा रखता है। आँतों की भी गंदगी साफ करके उनकी सदैव रक्षा करना इस लवण का ही काम है। यह शरीर के वजन को भी संतुलित अवस्था में रखता है।

इस लवण की कमी से शरीर में मल और चर्बी की वृद्धि हो जाती है, तथा अपच, पायरिया एवं नाड़ी-विकार आदि रोग सताने लगते हैं।

मूली, टमाटर, गाजर तथा पातगोभी आदि में यह लवण अधिक पाया जाता है।

ताम्र (Copper)

यह लवण, लोह लवण से मिलकर रक्त के लाल कणों का पोषण करता है।

इसकी कमी से रक्त-विकार, तथा पाचन की खराबी आदि रोग हो जाते हैं।

सेब, अंगूर, टमाटर, दाल, तथा मेवों में यह लवण अधिक होता है।

उपर्युक्त प्राकृतिक खाद्य-लवणों के अतिरिक्त सात और जीवनोपयोगी खाद्य-लवण होते हैं जिनके नाम हैं—कोबाल्ट, लिथियम, ब्रोमाइल, जस्ता, ऐलु-

मिनियम, निकेल, तथा संखिया। ये लवण भी शरीर-रक्षा के लिये फलों और सब्जियों से उचित मात्रा में प्राप्त हो जाते हैं।

(२) अखाद्य लवण

ऊपर जो २० प्रकार के लवणों के नाम गिनाये गये हैं, उनमें से सभी जब हमारे नित के खाये जाने वाले खाद्य वा पेय पदार्थों का अंग बनकर उनके माध्यम से हमारे शरीर में पहुँचते हैं तभी हमारा शरीर उन्हें आत्मसात् कर सकता है और फलतः उनसे लाभ उठा सकता है। इसीलिये उन लवणों को हम प्राकृतिक खाद्य-लवण कहते हैं। पर, जैसा कि जाहिर है कि हम उन्हीं लवणों को जिस शकल में वे हमें सीधे खानों या अन्य स्थानों से प्राप्त होते हैं, प्रथम तो अपने खाद्य का रूप नहीं दे सकते, और यदि उन्हें किसी प्रकार खावें भी तो शरीर उन्हें आत्मसात् नहीं करेगा और उन्हें विजातीय द्रव्य समझकर शरीर के बाहर निकाल फेंकने की कोशिश करेगा। क्योंकि अभाग्यवश यदि ये लवण शरीर में रह गये तो लाभ तो वे क्या करेंगे उल्टे शरीर में नाना प्रकार के रोगों के कारण बनेंगे और कुछ तो तुरत मौत के घाट ही

उतार देंगे। उदाहरणार्थ, संखिया को ले लीजिये। संखिया यदि हमारे खाद्य पदार्थों के माध्यम से उचित मात्रा में शरीर के भीतर पहुँचेगा तो लाभ करेगा, परन्तु वही संखिया यदि हम सीधे खालें तो तुरत मर जायँ। इसी प्रकार उपर्युक्त कैल्सियम (चूना) फ़ॉस्फ़ोरस, लोहा, आयोडीन, मैंगनीज, सिलिकन, पोटैश, सोडियम (साधारण खाया जानेवाला नमक) फ्लुओरीन, गंधक, मैग्नीशियम, तथा ताम, जस्ता, ऐलुमिनियम आदि सभी लवणों के सम्बन्ध में समझना चाहिए! अर्थात ये सभी शुद्ध खनिज रूप में अखाद्य ही नहीं विष तुल्य होते हैं।

साधारण नमक, अखाद्य और अनावश्यक–दोनों

उपर्युक्त वर्णित जो २० प्रकार के प्राकृतिक खाद्य-लवण होते हैं, उनमें से १९ को हम उनके खनिज पदार्थ के रूप में या असली शकल में अपने नित्य के भोजन में शामिल नहीं करते, परन्तु २० वें खाद्य-लवण, साधारण नमक (Sodium) को हम रोज खाद्य पदार्थों के माध्यम से भी लेते हैं और उसे खनिज रूप में अपने भोज्य पदार्थों में ऊपर से डाल-डाल कर भी लेते हैं। ऐसा क्यों? इस प्रश्न का उत्तर सिर्फ

एक ही हो सकता है और वह यह कि ऐसा हम अपनी आदत से मजबूर होकर ही करते हैं और मात्र अपनी जीभ के स्वाद के लिये करते हैं, अन्यथा अन्य १९ प्राकृतिक खाद्य-लवणों की भाँति ही इस लवण को भी खनिज रूप में ऊपर से न लेना ही उत्तम और स्वास्थ्य के लिये हितकारी है। क्योंकि जिस साधारण नमक (Sodium chloride) का हम अपने रोज के भोजन में व्यवहार करते हैं वह हमारा प्राकृतिक खाद्य है ही नहीं, अथवा उसका स्थान हमारे भोजन में बिल्कुल है ही नहीं। वह तो विष है या औषधि जो सर्वथा त्याज्य है। यह बात सुनने और पढ़ने में अनोखी, नई, तथा अजीब-सी जान पड़ती है, परन्तु है कठोर सत्य और ठोस प्रमाणों पर आधारित।

यह कहना कि हम साधारण नमक ऊपर से लिये बिना न तो स्वस्थ रह सकते और न नीरोग, यह कहने से कम हास्यास्पद नहीं है कि हम विष लिये बिना स्वस्थ या नीरोग नहीं रह सकते। हमारे रोज के भोजन में साधारण नमक ही एक ऐसा विजातीय पदार्थ है जो पशु या वनस्पतिजन्य खाद्य पदार्थों जैसा जैव (Organic) नहीं है। फलतः शरीर उसको

आत्मसात् नहीं करता और ज्यों का त्यों उसे बाहर निकाल फेंकता है। पसीना, पेशाब, मल, तथा शरीर के अन्य प्रकार के क्लेदों का नमकीन होना इस तथ्य का प्रमाण है।

प्राकृतिक चिकित्सकों का तो स्पष्ट मत है कि मानव-भोजन में अतिरिक्त नमक के लिये बिलकुल स्थान नहीं है—न भोजन पकाते समय और न ही उसे खाते समय। यदि हम संतुलित भोजन जिसमें प्रोटीन, ताजे फल और तरकारियों का प्राचुर्य है, ग्रहण कर रहे हैं और क्षारों एवं विटामिनों को भोजन में शामिल करने का ध्यान रखते हैं तो हमें अलोने भोजन का अभ्यस्त बनने में अधिक दिन नहीं लगेंगे। और तब जीवन में पहली बार हमें भोजन का स्वाद आयेगा, नमक का नहीं।

वस्तुतः कोई भी अलोना भोजन लवणविहीन नहीं होता। प्रत्येक खाद्य पदार्थ में किसी-न-किसी रूप में प्राकृतिक लवण विद्यमान होते हैं। अतः यह कहना भ्रममात्र है कि हमारा भोजन लवणविहीन होना चाहिए। हमें यह कहना चाहिए कि हमारे भोजन में ऊपर से अतिरिक्त नमक डाले जाने की आवश्यकता नहीं है।

जो लोग यह कहते हैं कि अतिरिक्त नमक लिये बिना जीवित रहना संभव नहीं है, वे अपने इस कथन की सत्यता को प्रमाणित करने के लिये कई प्रकार की दलीलें देते हैं। उनमें से एक दलील उनकी यह है कि केवल मानव को ही नहीं, इस पदार्थ की पशुओं को भी आवश्यकता है। पशु भी बहुत बार इधर-उधर मिलनेवाले नमक को चाटने की आवश्यकता का अनुभव करते हैं। इस सम्बन्ध में यह जानना चाहिए कि कुछ घरेलू जानवर जो इस प्रकार नमक लेने लगते हैं उन्हें नमक लेने की आदत हम और आप डालते हैं। उनकी नाँद में थोड़ा-थोड़ा नमक डाल-डाल कर और धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ाकर हम उन्हें नमक खाने का आदी बनाते हैं। कभी-कभी हमें जिन गायों को नमक खाने की आदत लगानी होती है उनके शरीर पर नमक पीसकर छिड़क देते हैं जिसे वे चाटती हैं, और इस तरह उन्हें नमक खाने की आदत पड़ जाती है। हमारे इस कृत्य से यह सिद्ध हो जाता है कि जानवर नमक लेने के लिये मजबूर किये जाते हैं, वरना यदि उनकी चलने पावे तो वे नमक की ओर ताकें भी न।

अन्वेषणों से यह जाना गया है कि जानवरों को

नमक खिलाना या उन्हें नमक खाने देना, उनके लिये लाभकारी न होकर हानिकारक ही अधिक होता है। ऐसा करने से उनकी शक्ति नहीं बढ़ती। गायों को थोड़ा नमक जबर्दस्ती खिलाने से दूध में वृद्धि तो होती हैं, परन्तु उनके स्वास्थ्य पर उसका बुरा असर पड़ता है, साथ ही इस तरह से जबर्दस्ती बढ़ाया दूध उत्तम किस्म का नहीं अपितु घटिया किस्म का होता है।

यह जानने के लिये कि जीवधारियों पर साधारण नमक लेने का वस्तुतः क्या प्रभाव पड़ता है, प्रोफेसर मोरगलिस ने जब कुछ खरगोशों को क्लोराइड-विहीन भोजन पर रखा तो पता चला कि उनके मूत्र से क्लोराइड का खारिज होना बिल्कुल ही बंद हो गया, पर उनके स्वास्थ्य पर कोई असर नहीं हुआ। उसके बाद उन्होंने जब भोजन में मूत्र को अधिकमात्रा में पैदा करने वाली एक दवा (डिरेटिन) मिलाई और उसे कई बार दोहराया तो खरगोशों का रक्त विषाक्त हो उठा। वे कमजोर हो गये, काँपने लगे और धीरे-धीरे लकवा के शिकार होकर कुछ ही दिनों में मर भी गये। उनके रक्त में क्लोरीन की मात्रा दरअसल ५० से ७५ प्रतिशत कम हो गयी।

उपर्युक्त परीक्षण से यह सिद्ध होता है कि शरीर से क्लोरीन को निकालने की कोशिश करने में शारीरिक तन्तुओं से वह खिंच आता है जो मृत्यु का कारण बनता है। पर इस बात से यह सिद्ध नहीं होता कि साधारण बाहरी नमक हमारे शरीर के लिये उपयोगी है वा हमें उसकी जरूरत है। इस विषय में सच बात यही है कि जीवधारियों का शरीर 'सोडियम' और 'क्लोरीन' का तभी उपयोग कर सकता है जब वह उन्हें अपने प्राकृतिक भोजन के माध्यम से प्राप्त करे।

जो यह विश्वास करते हैं कि मनुष्य या मनुष्येतर प्राणी अथवा कोई भी साधारण नमक के बिना हरगिज अधिक दिनों तक जीवित नहीं रह सकता उन्हें डा० सी० जी० लेहमान की पुस्तक पढ़नी चाहिए। डा० लेहमान ने अनुसंधानों द्वारा यह भलीभाँति प्रमाणित कर दिया है कि अधिकांश जंगली एवं पालतू प्राणी लवणविहीन प्राकृतिक भोजन पर बड़ी सरलता से स्वास्थ्यपूर्वक अपना जीवन-निर्वाह करते हैं। घर के पालतू जानवरों को नमक अवश्य दिया जाता है, किन्तु यह सिद्ध करने के लिये हमारे पास कोई प्रमाण नहीं है कि स्वास्थ्य के लिये उन्हें नमक

की आवश्यकता पड़ती है अथवा नमक से उन्हें कोई लाभ होता है।

जंगली जानवरों को, जो जंगल में स्वच्छन्द रूप से विचरण करते हैं, नमक की जरूरत नहीं होती। चिड़ियाँ, खरगोश, भेड़िये और अन्य जंगली पशु-पक्षी नमक लेना बिल्कुल पसंद नहीं करते। घरेलू जानवर, यदि उन्हें नमक जबर्दस्ती न खिलाया जाय, तो वे उसे हरगिज न ग्रहण करें। किसान जानते हैं कि कबूतर, कुत्ते, सुअर और मुर्गियाँ जैसे पालतू जानवर नमक लेने से बीमार पड़ जाते हैं और मर तक जाते हैं।

नवजात शिशु जन्म की तिथि से लेकर और जब तक अपनी माता के दूध पर पलता रहता है नमक खाता ही नहीं और फिर भी तन्दुरुस्त रहता है। नमक का सेवन करने वाले व्यक्ति भी यदि उनके भोजन की किसी चीज में नमक तेज हो जाता है तो वे उस चीज को नहीं खा सकते और छोड़ देते हैं। इससे प्रगट होता है कि साधारण या ऊपरी नमक का व्यवहार हमारे लिये नितान्त अस्वाभाविक है।

डा० हरबर्ट एम० शेल्टन ने लिखा है कि यदि यह सही होता कि नमक मनुष्य का स्वाभाविक भोजन

है तो आज संसार की सारी मानव जातियाँ इसका व्यापक प्रयोग करती होतीं। पर बात ऐसी नहीं है। संसार में हजारों-लाखों लोग आज भी हैं जो नमक छूते तक नहीं। कई जातियाँ तो ऐसी हैं जो नमक के अस्तित्व तक से अपरिचित हैं, लेकिन इससे उनकी जीवन-धारा में तनिक भी अन्तर नहीं आया।

प्रसिद्ध चिन्तक ट्राल ने अपनी पुस्तक 'हाइड्रोपैथिक इन्साइक्लोपीडिया' खण्ड १ के पृष्ठ ३३६ पर लिखा है कि लाखों ऐसे मनुष्य हो चुके हैं जिन्होंने नमक का बिल्कुल प्रयोग नहीं किया और नमक के न खाने से उनके स्वास्थ्य पर कोई बुरा प्रभाव भी नहीं पड़ा। वे जीवनपर्यन्त बिल्कुल स्वस्थ और सुन्दर रहे। आजकल भी हजारों लोग ऐसे मिलते हैं जो नमक का प्रयोग किये बिना उत्तम स्वास्थ्य के भागी हैं।

रिचर्ड टी० कोलवार्न अपनी पुस्तक 'दि साल्ट ईटिंग हैबिट' में लिखते हैं—"मेरी समझ में यदि तलाश किया जाय तो आज भी बहुत सी ऐसी जातियाँ मिलेगी जो नमक का उपयोग नहीं करतीं।" वे आगे लिखते हैं—"मुझे एक इटली-निवासी ने बताया कि

अलजीरिया के मूल निवासी नमक नहीं खाते। वह इटालियन काफी दिनों तक उन लोगों के बीच रहा था।"

कोलम्बिया नदी के किनारे रहने वाले रेड इण्डियन लोगों को भी नमक से कोई दिलचस्पी नहीं है। ये रेड इण्डियन उत्तरी अमेरिका में बसने वाले अन्य सभी नमकखोर कबीले वालों से अधिक सुन्दर, अधिक बुद्धिमान, और अधिक परिश्रमी होते हैं।

प्रशान्त महासागर के मध्य द्वीपों में प्राचीन काल से रहने वाले लोग भी नमक से सर्वथा अपरिचित हैं। अन्वेषण कर्ताओं के सामने ऐसे समय आये हैं जब उन्हें इन द्वीपों में, विवशतावश या किसी अन्य कार्य से महीनों बिना नमक के रहना पड़ा है, लेकिन उन्हें किसी प्रकार की हानि होती प्रतीत नहीं हुई। अमेरिका में ऐसे अनगिनत व्यक्ति मिलेंगे जिन्होंने स्वेच्छा से नमक का सेवन बंद कर दिया है। एक-दो दिन के लिये नहीं अपितु वर्षों नमक छोड़े रहने पर भी उनके स्वास्थ्य को किसी तरह की हानि पहुँचने की कौन कहे उल्टे उसमें वृद्धि ही हुई और उस अवधि में वे अधिक चुस्त और सजीव बने रहे।

बार्थोलोम्यू नामक विद्वान ने पता लगाया है कि चीन के आन्तरिक प्रदेशों में रहने वाले चीनी नमक का सेवन नहीं करते हैं, किन्तु ऐसा करने से उनके स्वास्थ्य को किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचती, इसके विपरीत वे अधिक स्वस्थ तथा चुस्त पाये जाते हैं।

बद्दू कबीले वालों के लिये नमक का प्रयोग उपहासास्पद है। नेपाल के सुदूर प्रदेशों में रहनेवाले नेपाली नमक खाना अच्छा नहीं समझते। मध्य अफ्रीका के लाखों आदिवासी नमक का प्रयोग भूलकर भी नहीं करते। यही हाल दक्षिण-पश्चिमी अफ्रीका के दमी लोगों का भी है। दक्षिणी अफ्रीका के 'बुश मेन, (एक जंगली जाति के लोग) नमक को ताज्जुब की निगाह से देखते हैं और उससे नफरत करते हैं।

एक बार एक साहब बहादुर नर-भक्षी जाति के कुछ जंगली लोगों के चंगुल में फँस गये जो उन्हें मारकर खा जाना चाहते थे। साहब बहादुर को यह मालूम था कि वे लोग नमक नहीं खाते। बस उन्होंने अपने सारे बदन में नमक लपेट कर अपने को उन लोगों के सामने खाने के लिये पेश कर दिया। शरीर पर लिपटे नमक को देखते ही उन जंगली लोगों को

साहब बहादुर के मांस से नफरत हो गयी । फलतः उनकी जान बच गयी ।

थोरयू ने अपने वन-भ्रमण, वृतांतों में लिखा है: "नमक का सेवन बंद कर देने से मुझे प्यास कम लगने लगी । अपने सफर के दौरान में मैंने देखा कि अमेरिका के इण्डियन लोग इसका बिल्कुल प्रयोग नहीं करते ।"

डाक्टर बेजामिन रश एक शती पूर्व अमरीकी इण्डियनों के खान-पान और रीति-रिवाजों का सूक्ष्म अध्ययन करके इसी निष्कर्ष पर पहुँचे थे । यद्यपि अमेरिका के आन्तरिक प्रदेशों में लवण का भण्डार है, फिर भी वहाँ के इन मूल निवासियों ने नमक को उस समय तक खाद्य-सामग्रियों की श्रेणी में नहीं रखा जब तक कि यूरोप वालों ने उन्हें ऐसा करने को नहीं सिखाया ।

संयुक्त राष्ट्र अमेरिका की एक फौज के डा० हाफमैन ने अपने सन् १८६४ ई० के संस्मरण में पश्चिमी मैदानों के निवासी रेड इण्डियनों का उल्लेख करते हुये लिखा है—"ये लोग अक्सर फौजी कैम्पों में आते जाते थे । बहुत से मौकों पर मैंने खाने का बचा हुआ सामान उन्हें खुद देना चाहा, पर उन लोगों ने

हमारे उस भोजन को चखकर उसे बुरा कहते हुये वापस कर दिया । बाद में मालूम हुआ कि उनके ऐसा करने की वजह हमारे भोजन में नमक का होना था । उसी प्रकार का खाना बिना नमक का उन लोगों ने अपनी मर्जी से बनाया तो उसे मैंने उन्हें बड़े प्रेम से खाते देखा । हम लोगों के जिन खाद्य पदार्थों में नमक का जरा-सा भी अंश होता वे उनके लिये बेकार थे । भूख के समय भी वे लोग नमक मिले भोजन को नहीं खाते थे ।" पर डा० हाफमैन की राय में इन लोगों से अधिक स्वस्थ, अधिक फुर्तीला, और अधिक प्रसन्न वदन व्यक्तियों का संसार में अन्यत्र मिलना मुश्किल था । इन लोगों में अधिकांश व्यक्ति छः फीट से भी अधिक लम्बे थे । कष्ट-सहिष्णुता, परिश्रम, आयु, स्वास्थ्य तथा सजीवता में वे यूरोपियनों से, जिन्हें जीवन की सभी सुविधाएँ प्राप्त थीं, कहीं आगे थे ।

इतिहासकार प्रेस्काट के मतानुसार मेक्सिको की एक बहादुर और मेहनती किसान जाति को खाद्य में नमक का समावेश करना सिखाने में कई पीढ़ियों का समय लग गया । उत्तरी मेक्सिको के निवासी रेड-इण्डियन लोग आज भी अपने भोजन में नमक का प्रयोग नहीं करते हैं । यदि उन लोगों को विवशतावश

नमक लगे मांस को खाना ही पड़ता है तो वे उसे रात भर पानी में भिगोने के बाद सुबह उसे साफ पानी से धोकर उबाल लेते हैं ताकि नमक का अंश निकल जाय। इस पानी को फेंककर वे ताजे जल से मांस को पुनः धोकर उसे पकाते हैं।

वी० स्टीफेंसन ने यस्कीमो लोगों को भी नमक से परहेज करते पाया, जिस कारण उनका स्वास्थ्य उच्च कोटि का था। साइबेरिया के मूल निवासियों के भोजन में नमक को कोई स्थान प्राप्त नहीं था। यूरोप में भी बहुत दिनों तक सर्वसाधारण नमक का प्रयोग नहीं करते थे।

अभी बहुत दिन नहीं हुये कि परिशोधकों का एक दल उत्तरी ध्रुव गया। उनके खाने पीने के सामान के साथ गलती से नमक न जा सका। फलत उन लोगों को अलोना भोजन करना पड़ा जो पहले पहल किसी को नहीं भाया। परन्तु धीरे-धीरे अलो भोजन की सबको आदत पड़ गयी, साथ ही परिश धकों ने यह अनुभव किया कि नमक-विहीन भोज करने से उनके शरीर में वहाँ के असाधारण शीत औ बरफ़ानी हवा को सहन करने की असाधारण शक्ि

आ गयी। वहाँ से लौटने पर जब वे लोग नमक पुनः खाने लगे तो सबको कुछ दिनों तक वैसा करना बुरा लगा।

हमारा इतिहास इसका भी साक्षी है कि देवताओं को बुढ़ापा नहीं आता, क्योंकि देवता लोग नमक नहीं खाते। आज भी धर्मप्राण हिन्दू जनता अपने भगवान को तथा अपने देवी-देवताओं को न तो नमक-युक्त खाद्य पदार्थों का भोग लगाती है और न चढ़ाती है। हमारे यहाँ साधु-महात्मा विशेषतः जैन मुनि नमक का व्यवहार बिल्कुल नहीं करते।

अभी तक कोई वैज्ञानिक या खाद्य-विशेषज्ञ यह सिद्ध करने में सफल नहीं हो सका है कि शरीर को अतिरिक्त नमक की आवश्यकता होती है। डा० कौनिटज ने इस सम्बन्ध में विशेष रूप से लिखा है कि समस्त उपलब्ध प्रमाणों के मनन के उपरान्त इस निष्कर्ष पर पहुँचे बिना नहीं रहा जा सकता कि भोजन में अतिरिक्त नमक मिलाये बिना ही भोजन के सामान्य समीकरण की प्राक्रिया संभव है। उदाहरण स्वरूप बोलीविया की एक आखेट-प्रिय जाति को ही ले लीजिये। यह जाति बहुत दिनों तक अलोने भोजन

पर ही स्वस्थ जीवन बिताती रही। सभ्यता के प्रचारकों ने पहली बार जब उन्हें नमक के स्वाद से परिचित कराया तो नमक उन्हें अरुचिकर लगा, किन्तु समय के साथ ही नमक की उनकी माँग बढ़ती गयी। क्या इस माँग को किसी भी तरह शरीर की प्राकृतिक माँग कहा जा सकता है ?

नमक के विषय में बहुत से लोगों की एक मिथ्या धारणा यह भी है कि ग्रीष्म-काल में नमक अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिये। उनका तर्क यह है कि गर्मी के दिनों में चूंकि पसीने द्वारा शरीर का बहुत सा नमक नष्ट हो जाता है, इसलिये उस कमी को पूरा करने के लिये उन दिनों नमक का प्रयोग अधिक मात्रा में करना उचित और स्वास्थ्यवर्द्धक है। यह धारणा भी अन्धविश्वास के सिवा और कुछ नहीं है, और ऐसे लोगों की उपर्युक्त दलील भी बिल्कुल बेतुकी है। क्योंकि बात तो बिल्कुल सीधी-सी है—गर्मियों में या कभी भी यदि शरीर को अतिरिक्त नमक की आवश्यकता होती तो वह उसे पसीने तथा शरीर के अन्य रास्तों से बाहर ह क्यों निकाल फेंकता। शरीर का यह स्वभाव है कि वह मात्र कूड़े-कचरे तथा अनावश्यक पदार्थों को ब

बाहर फेंकता है और उपयोगी तत्वों को वह आत्मसात् कर लेता है और व्यर्थ नष्ट नहीं करता।

अब प्रश्न यह उठता है कि जो चीज इतनी बुरी और शरीर के लिये इतनी घातक है, उस पर हमारी इतनी अनुरक्ति क्यों है ? इसके उत्तर में डाक्टर कौनित्ज कहते हैं कि नमक एक प्रकार का भावोत्तेजक पदार्थ है। नमक द्वारा प्राप्त होने वाली उत्तेजना की सुखद अनुभूति चेतन अथवा अर्धचेतन प्रक्रिया हो सकती है। यही कारण है जो नमक हमारा इतना दुलारा और प्रिय बना हुआ है। इस सिद्धान्त की पुष्टि इस बात से भी होती है कि नमक के व्यवहार से ऐड्रीनल ग्रन्थियाँ (Adrenal glands) प्रभावित होती हैं। नमक की मात्रा के न्यूनाधिक्य से उनकी क्रियाशीलता में भी न्यूनाधिक्य हो जाता है। यह प्रभाव उसी प्रकार का होता है जिस प्रकार कॉर्टिकल हारमोन्स (Corical harmones) का होता है। इस संदर्भ में नमक एक उत्तेजक द्रव की संज्ञा से मुक्त नहीं हो सकता। नमक, शारीरिक ग्रन्थियों की कार्यक्षमता को उत्तेजित कर शरीर की कार्यप्रणाली को चरम सीमा तक पहुँचा देने की सामर्थ्य रखता है

जिससे शरीर की शक्ति अल्पकाल में ही चुक जाती है। किसी भी अन्य उत्तेजक द्रव्य की तरह नमक का प्रयोग भी आदत डालने वाला होता है और इसके मनोवैज्ञानिक प्रभाव के कारण उपर्युक्त नामकरण का औचित्य पूर्णतः संगत प्रतीत होता है।

'आरोग्य की कुन्जी' में महात्मा गांधी जी ने भी लिखा है—"नमक तो मसालों का बादशाह माना जाता है, क्योंकि नमक के बिना साधारण आदमी कुछ खा ही नहीं सकता। इसीलिये इसे 'सबरस' भी कहा गया है......किन्तु जिनकी आमतौर से जरूरत नहीं है ऐसे कई मसाले स्वाद और पाचन शक्ति को बढ़ाने के ख्याल से इस्तेमाल किये जाते हैं जैसे मिर्च, कालीमिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, राई, मेथी, हींग आदि। इनके बारे में मेरी राय ५० वर्ष के अपने अनुभव से बनी है कि शरीर को पूर्णरूप से नीरोग रखने के लिये इनमें से एक की भी जरूरत नहीं है। जिनकी पाचन-शक्ति बिल्कुल कमजोर हो गयी है, उन्हें दवा की भाँति एक खास वक्त तक विशेष मात्रा में लेना पड़े तो भले ही लें, लेकिन स्वाद के लिये तो उनका आग्रहपूर्वक निषेध मानना चाहिये। सभी मसाले, नमक भी,

अन्न और तरकारी के स्वाभाविक रस को बरबाद कर देते हैं। जिनकी जीभ बिगड़ नहीं गयी है उन्हें स्वाभाविक रस में जो स्वाद आता है वह मसाले या नमक डालने के बाद नहीं आता।"

गांधी जी ने आगे लिखा है—"जब भोजन अप्राकृतिक तरीके से बनाया जाता है तब उसका प्राकृतिक नमक नष्ट हो जाता है। इसलिये हमें अप्राकृतिक नमक की जरूरत होती है। पर अगर हम अपने भोजन को प्राकृतिक रूप में ग्रहण करें तो अप्राकृतिक नमक की हमें कोई आवश्यकता नहीं।"

साधारण नमक विष से कम घातक नहीं

अँग्रेजी में एक कहावत कही जाती है—"Salt is as bad as sugar. Cane-Sugar is white poison." अर्थात् नमक उतना ही खराब है जितना कि सफेद चीनी, और चीनी, सफेद जहर है। इससे नमक का जहर होना सिद्ध होता है। इसके अतिरिक्त नमक के उत्तेजक, शरीर के लिये घातक, और विषवत् प्रभावकारी होने के भी कितने ही सबूत दिये जा सकते हैं। नमक खिलाकर लोग पशुओं को जुलाब देते हैं। पुराने जमाने में लोग अधिक नमक खाकर

आत्महत्या करते थे । अवैध नवजात शिशुओं को नमक चटाकर उनकी हत्या की जाती थी डाक्टरों ने परीक्षण से सिद्ध किया है कि दो या तीन पाउण्ड नमक खिलाकर एक घोड़े का प्राण आसानी से लिया जा सकता है, चार या पाँच पाउण्ड नमक से एक गाय मर सकती है और पाव भर नमक एक भेड़ या बकरी की जान लेने को काफी है। डाक्टर सी० हेमन बैरो, जो बहुत दिनों तक चीन में डाक्टर रहे, कहते हैं—"नमक के घोल को पीकर आत्महत्या करना चीन में आत्महत्या करने का एक साधारण तरीका है जिसकी चिकित्सा करना बड़ा कठिन होता है। घोल की मात्रा आत्महत्या करनेवाले की प्रकृति और सहन-शक्ति के अनुसार कम या अधिक हो सकती है। पर साधारणतः आधे से एक पाइन्ट तक नमक का घोल एक मनुष्य को मारने के लिये काफी होता है।"

अभी उस दिन ७ नवम्बर सन् १९६३ के 'पायनियर' में एक खबर छपी थी कि ६ नवम्बर सन् १९६३ को राजकोट में १० तोला नमक खाने की शर्त ने एक गँवार के प्राण ले लिये। हुआ यह कि उस गँवार ने शर्त के जोश में आकर १० तोले नमक

को पानी में घोला और उसे एक साँस में पी गया। परिणामस्वरूप उसके थोड़ी ही देर बाद उसे दस्त आने शुरू हो गये और वह बेहोश हो गया। उसे तुरत अस्पताल पहुँचाया गया, पर वहाँ भी वह जी न सका और मर गया।

प्राचीन भारत में बाह्लीक, सौराष्ट्र, सिन्धु और सुबीर अभिजनों के निवासी अधिक नमक खाने लगे थे। यहाँ तक कि उन्हें दूध भी बिना नमक का नहीं भाता था। फल यह हुआ कि उन प्रान्त वालों के शरीर का मांस ढीला और खून पतला हो गया, जिससे वे शक्तिहीन और उत्साहहीन हो गये थे और परिश्रम का छोटे से छोटा भी काम करने से घबड़ाते थे।

सारे खनिज लवण, जो संख्या में २० होते हैं और जिनमें साधारण नमक भी एक है, जब खाद्य-पदार्थों के माध्यम से लिये जाते हैं, अथवा जब उनकी शकल खाद्यपदार्थ स्थित जैव (Organic) नमकों की होती है, तो उनका प्रभाव शरीर पर अमृत के समान पड़ता है; परन्तु जब उन्हीं नमकों को उनकी कच्ची (Crude) अवस्था में सीधे लिया जाता है

तो वे, अजैव (inorganic) अथवा शरीर के लिये विजातीय द्रव्य होने के कारण, स्वभावतः शरीर पर उल्टा अर्थात् विषवत् प्रभाव डालते हैं। इस सम्बन्ध में परीक्षणों के आधार पर डाक्टर हैरी बेंजमिन ने लिखा है कि जो लोग प्राकृतिक आहार द्वारा केवल अजैव नमक ही लेते हैं उनकी आँख का तारा (Iris) अपनी स्वस्थावस्था में रहता है, पर जो खान आदि से निकलने वाले नमक का अधिक इस्तेमाल करते हैं उनकी आँखों के तारों के चारों तरफ अस्वाभाविक रूप से एक सफेद गोली लकीर पड़ी मिलती है जिसका नाम ही 'नमक की गोली रेखा' (Sobium Ring) है। आखों की यह सफेद गोली लकीर इस बात का साबूत होती है कि खाने वाला साधारण नमक जो ऊपर से लिया गया है शरीर में विष का काम कर रहा हैं और शरीर को स्वाभाविक आकृति में विकृति ला रहा है।

'Conquest of Mexico' का लेखक प्रेसकॉट लिखता है—"पुराने मेक्सिको में एक जाति 'लास कलस' नाम की रहती थी जो नमक के बारे में कुछ भी नहीं जानती थी। उस वक्त वह जाति बड़ी दिलेर और परिश्रमी थी। मगर मेक्सिको जीते जाने के बाद जब

उस ज़ाति में भी नमक खाने का धीरे-धीरे प्रचार हो गया तो उनमें वह पहले की सी दिलेरी और कार्यक्षमता फिर न रह गयी थी।"

साधारण नमक एक ऐसा तीव्र प्रदाहकारक वस्तु है कि जिस खाद्य पदार्थ में यह अधिक पड़ जाता है वह जहर हो जाता है, फिर उसे कोई खा नहीं सकता। इसके अतिरिक्त नमक का एक कण आँख में डालकर या उसका जरा-सा चूर्ण जख्म पर छिड़क कर उसकी प्रदाहकता की तीव्रता का बहुत कुछ अन्दाजा लगाया जा सकता है। नमक की यही प्रदाहक-क्रिया शरीर के भीतरी तन्तुओं और नस-नाड़ियों पर, तब भी होती है जब हम उसे अपनी खाद्य वस्तुओं में मिलाकर खाते हैं।

परीक्षणों से देखा गया है कि एक चाय के चम्मच के बराबर नमक यदि किसी छोटे बच्चे को या उस व्यक्ति को, जो नमक लेने का आदी न हो, खिला दिया जाय तो उसके दिल की धड़कन एक मिनट में १० या अधिक बार के हिसाब से बढ़ जाती है। इतना ही नमक यदि पानी के साथ मिलाकर पिया जाय तो तुरत कै होने के लिये काफी होता है। इससे

अधिक नमक खाने पर नमक अपना विषैला प्रभाव अधिक उग्रता से दिखाने लगता है, और तब दस्त आदि लग जाते हैं और अन्ततः आदमी मर जाता है।

भोज्य पदार्थों के प्राकृतिक स्वाद को नष्ट कर देना तो नमक के विष के लिये मामूली बात है। सेब, अमरूद, टमाटर आदि फलों के साथ भी कुछ लोग नमक खाना पसंद करते हैं जो नितान्त अवस्वास्थ्यकर और एक बुरी आदत है।

ऊपर से लिया हुआ नमक शरीर में जाकर न तो पचता है और न शरीर को किस प्रकार का पोषण ही देता है। वह शरीर में अशोधित (Crude) अजैव (Inorganic) नमक की शकल में प्रवेश करता है जिसे अनावश्यक समझकर शरीर बिल्कुल प्रयोग में नहीं लाता। वह रक्त-प्रवाह के साथ व्यर्थ में ही शरीर का चक्कर काटता है और शरीर के किसी काम आये बिना वैसेही शरीर के उत्सर्ग मार्गों द्वारा शरीर के बाहर हो जाता है। इस तरह नमक लेने से शरीर के निष्कासक यन्त्रों, त्वचा और गुर्दों का काम अनावश्यक रूप से बढ़ जाता है जिससे

वे शीघ्र ही अस्वस्थ हो जाते हैं और समूचे शरीर को अस्वस्थ कर देते हैं।

शरीर के भीतर पहुँचकर नमक लाभ तो एक प्रतिशत भी नहीं करता, परन्तु हानि शत-प्रतिशत करता है, इसके अनेक प्रमाण दिये जा सकते हैं।

हमारे शरीर की असली बुनियाद हमारा रक्त है। जो चीजें रक्त को दूषित करती हैं वे हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य को अर्थात् स्वास्थ्य की नींव को ही हिला देने वाली होती हैं। रक्त के सार भाग का गुरुत्व स्वाभाविक अवस्था से ०.५० भाग से अधिक नहीं बदलता। नमक का आवश्यकता से अधिक उपयोग करने से शरीर का रक्त दूषित हो जाता है जिससे उसमें लोहित कोष समूह की संख्या कम हो जाती है। ऐसी दशा में भोजन से यथेष्ट सार ग्रहण करने तथा उसके उचित मात्रा में बाहर निकल जाने से अजीर्ण का होना निश्चित होता है। नमक के सेवन से शरीर का रक्त विषाक्त हो जाता है और विषाक्त रक्त से ही सारे रोगों की उत्पत्ति होती है, इस सूत्र को हृदयङ्गम करके ही चतुर चिकित्सक रोगों में, विशेषकर हृदय-रोग, त्वचा-रोग, जिगर-रोग, तथा

गुर्दों के रोग में नमक खाना बंद करा देते हैं। बिना अतिरिक्त नमक के आहार से रक्त शुद्ध हो जाता है जिससे हृदय का कार्य घट कर उसे आराम मिलता है। इस तरह हृदय और रक्त की सभी बीमारियों में आश्चर्यजनक रूप से सुधार हो जाता है।

डाक्टर लहमन के अनुभवों के अनुसार नमक का व्यवहार करने से आँखों की रोशनी जल्दी खराब हो जाती है, शरीर मोटा हो जाता है, रुधिर में जल की माव्रा कम हो जाती है, अस्थियों के लचीलेपन और उनकी स्वाभाविक शक्ति में भारी कमी हो जाती है, तथा शरीर द्वारा कैल्सियम लवण को ग्रहण करने की शक्ति का भी ह्रास हो जाता है।

डाक्टर केलॉग ने एक बार हिरनों को पालकर उन पर नमक का प्रयोग किया। कुछ ही दिनों तक नमक खाते रहने के बाद सभी हिरन रोगी हो गये। कारण स्पष्ट है, अर्थात् घास आदि में स्थित प्राकृतिक नमक के आलावा जो अतिरिक्त नमक उन्हें खिलाया गया उससे उनका रक्त विषाक्त हो गया। फलतः उनके गुर्दे खराब हो गये और वे स्वस्थ न रह सके।

डाक्टर टोरिडो ने एक जगह लिखा है कि 'ब्राइट-रोग' के कारणों में नमक का अधिक सेवन सबसे बड़ा कारण है। इस रोग में शरीर से पेशाब के रास्ते 'ऐल्बूमेन'-तत्व निकलता रहता है जो प्राण लेकर ही दम लेता है।

एक शोधक का कथन है कि नमक का, आहार की पाचन-क्रिया पर अच्छा नहीं अपितु बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है, क्योंकि नमक का सेवन आँतों में हाइड्रोक्लोरिक एसिड की माव्रा बढ़ा देता है जो आँतों से निकलने वाले पाचक रस की शक्ति को घटा देता है। सन् १९०० ई० में डा० लिनोसियर ने प्रमाणों द्वारा यह सिद्ध कर दिखाया था कि नमक, प्रोटीन की पाचन-क्रिया में अति बाधक है। इसके सेवन से पेप्सिन नामक पाचक रस की शक्ति, जिसके द्वारा कुछ प्रोटीनें पचती हैं, ४० से ५० प्रतिशत घट जाती है।

प्रत्येक आहार को पचाने के लिये एक विशेष प्रकार के पाचकरस की आवश्यकता होती है जिसकी उत्पत्ति आहार की गंध, स्वाद आदि से प्रभावित होकर ही होती है। अतिरिक्त नमक के आहार में मिलने से आहार की नैसर्गिक गंध तथा स्वाद आदि सब बदल जाते हैं जिससे पाचकांगो की ग्रन्थियों में

उनका स्वाभाविक पाचक-रस उत्पन्न ही नहीं हो पाता।

नमक, पाचकांगों की झिल्ली के लिये एक उत्तेजक एवं प्रदाहक पदार्थ है। नमक के सेवन से उस झिल्ली में घाव तक पैदा हो जाते हैं।

आहार में ऊपर से नमक मिलाने से झूठी भूख को प्रोत्साहन मिलता है और आवश्यकता से अधिक खा जाने का भी भय रहता है और यह तो कहने की आवश्यकता ही नहीं है कि मनुष्य के लिये आवश्यकता से अधिक भोजन विषतुल्य होता है।

कुछ खाद्य शास्त्रियों का यह भी मत है कि हम अपने खाद्य पदार्थों में ऊपर से जो नमक डाल कर खाते हैं वह साग-सब्जियों में प्रकृतितः पाये जाने वाले उपयोगी खनिज लवणों को भी नष्ट कर देता है। नमकीन और चटपटी चीजें यों तो भूख को बढ़ाती है, परन्तु यदि उनका सेवन निरन्तर किया जाय तो वे उल्टा काम करती हैं, अर्थात् भूख को घटा देती हैं।

नमक का अधिक व्यवहार, आँख, आमाशय, और पित्ताशय को गलाता है, क्योंकि स्वयं गलना और दूसरी वस्तुओं को गलाना नमक का प्रधान गुण ही है यथाः—

"सोऽतियुक्तोऽक्षिपाकास्रपित्तकोठक्षतादिकृत्।"

इसीलिये गीता में नमक को दुःख, शोक पैदा करने वाला कहा गया है। यथाः—

"कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥"

नमक अस्वास्थ्यकर प्यास बढ़ाता है

यदि किसी दिन हमारे भोजन में ऊपरी नमक की मात्रा तेज हो जाय और उसे हम जबर्दस्ती उदरस्थ भी कर लें तो उस दिन स्वभावतः हमें और दिनों से प्यास अधिक लगेगी जिसकी वजह से हम और दिनों की अपेक्षा अधिक पानी पीने के लिये मजबूर होंगे। शरीर द्वारा पानी की यह अतिरिक्त माँग केवल अधिक लिये हुये नमक के विष को शान्त करने के लिये औषधि रूप ही होती है, शरीर की वास्तविक प्यास नहीं होती। यदि अधिक नमक लेने के फलस्वरूप अस्वाभाविक एवं अस्वास्थ्यकर प्यास लगने पर हम पानी न पीयेंगे तो नमक अपना विषाक्त प्रभाव शरीर के भीतरी अवयवों, विशेषकर त्वचा और गुर्दों पर अवश्य डालेगा और उन्हें अस्वस्थ करके ही छोड़ेगा। यह निश्चित है।

इस सम्बन्ध में ध्यान देने की महत्वपूर्ण बात
यह है कि एक तोला नमक घोल के रूप में बनाये
रखने के लिये सत्तर तोले पानी की आवश्यकता होती
है। इस कारण हमें पाँच-छः सेर पानी हमेशा ही अपने
शरीर में ढोते रहना पड़ता है ताकि शरीर उस पानी
में अतिरिक्त लिये हुये नमक को घुलाकर त्वचा औ
गुर्दों की मदद से, हमारी भलाई के लिये, जल्दी
जल्दी बाहर निकाल फेंके। अधिक अतिरिक्त नम
लेने से त्वचा और गुर्दों का यह काम आवश्यकता
अधिक बढ़ जाता है जिससे वे अस्वस्थ हो जाते हैं
जैव नमक (Organic Salt) से जो हमारे शरी
को हमारे खाद्य पदार्थों के माध्यम से प्राप्त होता
यह खतरा नहीं होता। हालाँकि शरीर के लिये स्व
स्थ्यवर्द्धक अन्य आवश्यक कार्यों के अतिरिक्त उस
भी एक आवश्यक कार्य यही होता है कि वह हम
शरीर के तन्तुओं से पानी खींचकर गुर्दों में पहुँच
जहाँ निरर्थक द्रव पदार्थ साफ किये जायँ पर
नमक जो पानी तन्तुओं से खींचकर हमारे गुर्दों
पहुँचाता है, उसकी मात्रा इतनी अधिक नहीं हो
कि हम कुछ अनुभव कर सकें। किन्तु यदि हम

खाने-पीने की चीजों में अजैव नमक (Inorganic Salt) होगा तो वह तन्तुओं से इतना पानी खींच लेगा कि तन्तु पानी का अभाव महसूस करने लगेंगे और अस्वस्थ हो जायँगे।

स्वास्थ्य-रक्षा के विषय में जो नियम है कि भोजन करते समय बीच में पानी नहीं पीना चाहिये, और भोजन करने के डेढ़ या दो घंटे बाद ही पानी पीना चाहिये, इस नियम का उल्लंघन अजैव नमक (साधारण नमक) को भोजन में ऊपर से डालने के कारण ही होता है। इसके विपरीत फल-भोजन, दुग्ध-भोजन, अलोना साग-सब्जियों का भोजन तथा अन्य प्रकार के सात्विक एवं अतिरिक्त लवणविहीन भोजनों के व्यवहार से स्वास्थ्य रक्षा के उपर्युक्त स्वर्ण नियम की पूरी-पूरी रक्षा निश्चित रूप से सम्भव होती है। अर्थात् फलाहार करने के बाद या दूध का आहार ग्रहण करने के बाद या आहार के बीच में कोई भी न तो पानी पीना पसंद करेगा और न पानी पीने की उसे आवश्यकता ही होगी हालाँकि फल और दूध—दोनों में नमक होता ही है, परन्तु वह उचित मात्रा में होता है और जैव होता है जो हमारे स्वास्थ्य के लिये जरूरी है।

भोजन के ग्रास के साथ जिस समय अतिरिक्त नमक हमारे मुँह में प्रवेश करता है वह जिह्वा और मुँह की नाजुक झिल्ली में जलन पैदा कर देता है जिससे उसके शमनार्थ तुरन्त अधिक मात्रा में लार की उत्पत्ति होने लगती हैं, जबकि प्राकृतिक तौर पर होना यह चाहिये कि मुँह का ग्रास ज्यों-ज्यों चबाया जाय त्यों-त्यों थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लार की उत्पत्ति हो जो चबाये हुये ग्रास में मिलकर ग्रास को निगलने और शीघ्र पच जाने लायक बना दे। जल्दी और एकाएक अधिक मात्रा में लार की उत्पत्ति हो जा‍ने से भोजन का ग्रास बिना चर्बित हुये ही गले के नीचे उतर जाता है जो पेट में जाकर घंटों अनपचा ही पड़ा रहता है और घोर मन्दाग्नि, अपच, अथवा कोष्ठ बद्धता का कारण बनता है।

अतिरिक्त नमकमिश्रित भोजन जब आमाशय की थैली में पहुँचता है तो वहाँ भी जलन और उत्ते जना पैदा करता है जिससे, मुँह की लार की भाँति आमाशय में भी रसों की उत्पत्ति अधिक मात्रा में हो लगती है, परन्तु उस जलन को मिटाने के लिये जब रस पूरे नहीं पड़ते तब अधिक पानी की प्यास लग

है और हम पेट को पानी से भरने के लिये मजबूर हो जाते हैं। फल इसका यह होता है कि वह अधिक पिया पानी आमाशय स्थित भोजन के साथ मिलकर आमाशय में जो आवश्यक रस भोजन को पचाने के लिये होते हैं उनकी शक्ति को क्षीण कर देता है जिससे भोजन, विशेषकर उनमें पाये जाने वाले विटामिन ए, डी, बी आदि (जिनके, पाचन के लिये शक्ति शाली पाचक रसों की आवश्यकता होती है) का पाचन एवं समीकरण पूर्णरूपेण नहीं हो पाता। फलतः इन आवश्यक पदार्थों की शरीर में कमी पड़ जाने के कारण शरीर रुग्ण हो जाता है।

गरिष्ट भोजन के साथ जब अतिरिक्त नमक का प्रयोग होता है तो स्वभावतः अधिक पानी पीने की वजह से गरिष्ट पदार्थों का पाचन सुचार रूप से तो नहीं हो पाता, साथ ही वे वहाँ पड़े रहकर सड़ाँध उत्पन्न करते हैं जो पेट के अनेकानेक रोगों का कारण होता है।

आमाशय से आँतों में पहुँचकर अतिरिक्त नमक आँतों की चोषण-शक्ति द्वारा शरीर के प्रत्येक कोष एवं प्रत्येक अणु में पहुँच जाता है, जिसको वहाँ से बाहर निकाल फेंकने के प्रयत्न में उन अणुओं एवं

कोषों को, अपने आप में शरीर के तन्तुओं से आवश्यकता से अधिक पानी खींचकर, फूलना पड़ता है। क्योंकि ऐसा किये बिना वे नमक को घोल बनाकर रक्त में फेंक पाने में असमर्थ रहते हैं। इसी कारण जब शरीर के किसी अंगविशेष में (खासकर त्वचा में) कोई रोग घर कर लेता हैं तब उस अंग के कोषों के दुर्बल पड़ जाने के कारण वहाँ के कोष अपने आप में शरीर के तन्तुओं से आवश्यक मात्रा में पानी खींचकर अपने को अनावश्यक अतिरिक्त नमक से मुक्त नहीं कर पाते। फलतः उस विषतुल्य नमक के उन कोषों में बने रहने से मूल रोग के उपचार में बाधा उपस्थित होती है और इस तरह रोग का पूर्ण रूप से उपचारक न हो पाने के कारण रोग पुराना पड़ जाता है और मुश्किल से जाता है। यही वजह है जो चतुर चिकित्सक लगभग सभी रोगों में उपचार के दिनों में अतिरिक्त नमक लेने की मनाही कर देते हैं।

और इस सम्बन्ध में यह कहने की तो आवश्यकता ही नहीं है कि शरीर के कोषों को जो अपने भीतर अनावश्यक रूप से संचित विजातीय नमक को उपर्युक्त रीति से निकाल फेंकने में अतिरिक्त श्रम

करना पड़ता है उससे वे धीरे-धीरे शक्ति हीन हो जाते हैं जिससे मनुष्य को बुढ़ापा जल्दी धर दबाता है।

खून में आने पर अतिरिक्त नमक शरीर द्वारा गुर्दों और त्वचा के रास्ते क्रमशः पेशाब और पसीने के जरिये बाहर निकाला जाता है। पसीने की अपेक्षा पेशाब के जरिये यह नमक अधिक मात्रा में बहिर्गत होता है। परन्तु हमारे खून में कुछ ऐसे मूत्र-निरोधक रसायन मौजूद हैं जो जब नमक को गुर्दे निकाल रहे होते हैं, नमक के कुछ अंश को पुनः खून में ले लेते हैं। ऐसा होने से गुर्दों को बार-बार मेहनत करके नमक को शरीर से बाहर निकालना पड़ता है। इस अनावश्यक क्रिया से गुर्दों को आवश्यकता से अधिक श्रम करना पड़ता है जिससे उनकी स्वाभाविक शक्ति क्षीण होती रहती है। फलतः मनुष्य की ४०-५० वर्ष की उम्र होते-होते उसे गुर्दों की तकलीफें सताने लगती हैं, और वह जल्दी बूढ़ा होकर मर जाता है। जिन देशों के लोग नमक खाने के कम आदी हैं, वे उन देशों के लोगों से, जो नमक अधिक खाते हैं, अधिक जीते हैं और जल्दी बूढ़े भी नहीं होते।

गुर्दों की तकलीफ से होने वाला शोथ रोग शरीर में अधिक नमक के रहने की वजह से ही होता है।

अतिरिक्त नमक का भार जब गुर्दों के बस के बाहर हो जाता है तब शरीर उसे प्रायः नाक, गले और श्वास नली की श्लैष्मिक कला के जरिये नजला-जुकाम के रूप में निकालने का प्रयत्न करता है।

इंग्लैण्ड के डाक्टर हेग का मत है कि बाहरी नमक के सेवन से मूत्र द्वारा यूरिक एसिड के निकलने में बाधा उपस्थित होती है।

अतिरिक्त नमक के अधिक सेवन से जब प्यास अधिक लगती है तो पानी भी अधिक पीना पड़ता है, और तब हमारी त्वचा को अधिक सक्रिय होकर पसीना अधिक निकालना पड़ता है ताकि पसीने के साथ वह अधिक लिया हुआ नमक जल्दी से जल्दी शरीर से निकल जाय। फलतः इस क्रिया में त्वचा का कार्य अस्वाभाविक रूप से अधिक बढ़ जाता है जिससे उसकी कार्य-क्षमता धीरे-धीरे कम हो जाती है और उसे कितनी ही बीमारियाँ आ घेरती हैं।

नमक के सेवन से होने वाले कुछ भयानक रोग

जुकाम—आम तौर पर होने वाले जुकाम का

कारण सम्भवतः नमक है। एक भारतीय डाक्टर और तीन भारतीय शोध कार्यकर्ता अपने विभिन्न अध्ययनों के बाद इसी नतीजे पर पहुँचे हैं।

ब्रिटिश मेडिकल साप्ताहिक 'दि लेन्सेट' को एक पत्र में डॉ० ए० बी० वैद्य और उनके सहयोगी शोध कार्यकर्ता एम० एल० कोठारी, जय कापड़िया और यू० के० सेठ ने लिखा है—हम समझते हैं कि मनुष्य साधारणतः जिस नमक का उपभोग करता है उसकी वजह से ही वह कुछ हद तक जुकाम से पीड़ित होता है।

आपने बतलाया कि दो वयस्क और दो बच्चे जो पिछले ६ से १४ महीनों तक केवल नमकरहित भोजन लेते रहे हैं इस व्यथा से मुक्त रहे हैं और उन्हें पूरा आराम मिला है। ये सभी बार-बार जुकाम से पीड़ित होने वालों में से थे।

कैंसर—डा० कौनित्ज का कहना है कि प्राकृतिक पोटैशियम लवण यदि शरीर में न हो तो शरीर रुग्ण हो जाता है। एक दूसरे डाक्टर मैक्स गर्सन ने कैंसर के अपने प्रसिद्ध उपचार के लिये शरीर में पोटैशियम का संग्रह आवश्यक ही नहीं अनिवार्य बताया है। चूंकि अतिरिक्त नमक के प्रयोग से शरीर के

पोटैशियम-कोष का क्षय होता है, इसलिये नमक का अधिक प्रयोग अप्रत्यक्ष रूप से कैंसर का कारण हो सकता है। नोबुल पुरस्कार विजेता डा० अलबर्ट स्केविजर ने भी कहा है कि उनके विचार से नमक का उपयोग भी कैंसर-रोग का एक कारण है।

रक्तचापाधिक्य—लगभग सभी चिकित्सक इस बात में एक मत हैं कि बिना अतिरिक्त नमक के आहार से बढ़ा हुआ रक्तचाप घटकर साधारण अवस्था में आ जाता है। इस सम्बन्ध में हम यहाँ 'जर्नल आफ दी अमेरिकन मेडिकल एसोसियेशन, का मत विशेषरूप से उद्धृत करना चाहते हैं जिसमें कहा गया है कि भोजन में नमक के आधिक्य का रक्त चापाधिक्य से अन्योन्याश्रित संबंध है। ब्रुक हावेन राष्ट्रीय प्रयोग शाला के चिकित्सा-विभाग के दो डाक्टरों—लुइस के० एल, एम० डी०, और राबर्ट ए० लव ने १३४६ वयस्कों का अत्यंत सावधानीपूर्वक निरीक्षण किया। इन वयस्कों को उन लोगों ने तीन कोटियों में विभक्त किया। वे, जिन्हें भोजन में अतिरिक्त नमक मिलाना बिल्कुल नापसंद था; वे, जिन्हें एक ग्रास चखने के बाद भोजन में नमक मिलाना आवश्यक जान पड़ता था; और वे, जो बिना चखे ही प्रत्येक चीज में नमक मिला लिया करते थे। नमक के उपभोग को दृष्टि में रखते हुये इन व्यक्तियों को कम नमक खानेवाले, सामान्य नमक खानेवाले, तथा अधिक नमक खानेवाले व्यक्ति कहा गया।

कई वर्षों तक चलनेवाले इन निरीक्षणों से नमक के उपभोग और रक्तचापाधिक्य के सम्बन्ध में कई उल्लेखनीय तथ्य ज्ञात हुये। पहली बात तो यह ज्ञात हुई कि उन व्यक्तियों को रक्तचाप का दौरा, जिनका वजन सामान्य से अधिक नहीं है किन्तु जो भोजन में अधिक नमक का प्रयोग करते हैं, उन व्यक्तियों की अपेक्षा जिनका वजन तो उतना ही होता है किन्तु जो भोजन में कम नमक का प्रयोग करते हैं, अधिक बार आता है। दूसरी बात यह ज्ञात हुई कि भोजन में अधिक नमक का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों में वे व्यक्ति जिनका वजन अधिक होता है, कम वजन वाले व्यक्तियों की अपेक्षा रक्ताचापाधिक्य के अधिक शिकार होते हैं। तीसरी बात यह मालूम हुई कि वे व्यक्ति जिनका वजन अधिक है और जो भोजन में अधिक नमक का प्रयोग करते हैं, उन व्यक्तियों की अपेक्षा जिनका वजन अधिक नहीं है और जो भोजन में कम नमक का प्रयोग करते हैं, रक्तचापाधिक्य के अधिक शिकार होते हैं।

निरीक्षण के फलस्वरूप उपर्युक्त डाक्टरों का स्पष्ट कथन है कि रक्तचापाधिक्य के उद्गम और विकास का सर्वाधिक महत्वपूर्ण कारण अधिक मात्रा में अतिरिक्त नमक का उपयोग ही है।

इसी प्रकार लिन पूल के एक लेखानुसार जोन्स हौपकिन्स के तीन दूसरे चिकित्सा-वैज्ञानिकों ने हाल में नमक के स्वाद के सम्बन्ध में एक और अनुसंधान कार्य पूरा किया है। उनका विश्वास है कि उनके अनुसंधान के निष्कर्षों द्वारा इस तथ्य की पुष्टि होती है कि नमक सचमुच उग्र रक्तचाप का एक कारण है।

जोन्स हौपकिन्स चिकित्सा विश्वविद्यालय के तीन कार्यकर्ताओं, डा० लूई सी० लेसाग्रा, नोर्मा फालिस, और लिबोटेट्रियाल्ट ने सामान्य रक्तचाप वाले व्यक्तियों की तुलना में उग्र रक्तचाप से पीड़ित रोगियों की नमक आस्वादन-क्षमता का परीक्षण किया। इसके लिये उन्होंने एक मेज पर प्यालों की पंक्तियाँ सजायीं। प्रत्येक पंक्ति में चार प्याले रखे गये, जिनमें से तीन प्यालों में डिस्टिल्ड वाटर रखा गया और चौथे प्याले में नमक या चीनी का घोल।

प्रत्येक व्यक्ति से अनुरोध किया गया कि वह एक प्याले में रखे द्रव पदार्थ को चखे। फिर अपने मुँह को पानी की कुल्ली द्वारा साफ करके अगले प्याले के द्रव को चखे। जब वह एक पंक्ति के सभी प्यालों के द्रव पदार्थ का स्वाद ले लेता तो उससे यह बताने को कहा जाता कि किस प्याले में नमक वा चीनी वाला घोल है।

मीठे स्वाद को पहचानने की क्षमता में कोई विशेष अन्तर नहीं पाया गया। किन्तु नमक के स्वाद सम्बन्धी परीक्षण में यह देखा गया कि उसे पहचानने के लिये अधिकांश सामान्य रक्तचाप वाले व्यक्तियों की अपेक्षा उग्र रक्तचाप वाले रोगियों की अधिक (३ गुने से ३० गुने तक) तेज घोल देना पड़ा। ऐसा करने पर ही उग्र रक्तचाप वाले रोगी उसके स्वाद को पहचानने में समर्थ हो सके।

अपने निष्कर्षों के विषय में विचार करते हुये वैज्ञानिकों की इस टोली ने एक यह कल्पना की है कि यदि वंश परम्परा के कारण कोई व्यक्ति उग्र रक्तचाप से पहले ही से पीड़ित है तो उसका रोग अधिक मात्रा में नमक का उपयोग करने से तीव्रतर हो उठता है।

यह कल्पना एक अन्य अनुसंधान के परिणामों पर आधारित है जिसमें यह देखा गया है कि आहार में अधिक नमक का प्रयोग करने वाले लोगों में कम नमक का प्रयोग करने वालों की अपेक्षा उग्र रक्तचाप का विकार अधिक था।

रूस के प्रसिद्ध शरीरशास्त्री इलेक्जान्देर गीनेत्सिन्स्की ने भी डेढ़ हजार व्यक्तियों का अध्ययन कर जो तथ्य हमारे सामने रखे हैं वे हमारी आँखें खोल देने वाले हैं। उन्होंने डेढ़ हजार व्यक्तियों को नमक खाने की रुचि के अनुसार तीन श्रेणियों में विभाजित किया और बाद को अध्ययन करके बताया कि जो व्यक्ति बहुत अधिक नमक खाने के शौकीन थे उनमें से १२% उच्च रक्तचाप के रोगी मिले। जो व्यक्ति भोजन में अलग से नमक मिलाते थे उनमें ७% तथा जिनको नमक के प्रति कोई विशेष रुचि न थी, जैसा भोजन मिलता वैसा कर लेते उनमें १% उच्च रक्तचाप के रोगी पाये गये। इस प्रकार हमें यह मालूम पड़ गया कि रक्तचाप का नमक से विशेष सम्बन्ध है।

जिनकी उम्र ज्यादा होती है यदि वे नमक का प्रयोग अधिक करते हैं तो उच्च रक्तचाप और उच्च

हो जाता है। उच्च रक्तचाप के रोगी को तभी सामान्य स्थित में लाया जा सकता है जब वाह्य कोशिक तथा अन्तः कोशिक सोडियम में सामंजस्य हो, फिर इसका प्रभाव भी तो धमनीय रक्तचाप पर पड़ता है। इसलिये नमक की मात्रा भोजन में कम कर देनी चाहिए। दाल या साग पक जाने के बाद भले ही नमक कम हो, हमें माँगना न चाहिए यदि इस सफेद नमक के स्थान पर सेंधा नमक काम में लाया जावे तो उतनी हानि नहीं होती।

पिछले दिनों जब स्व० श्री पुरुषोत्तमदास टंडन उग्र रक्तचाप से बीमार थे तो डाक्टरों ने उन्हें सब काम-धाम बन्द करके पूर्ण विश्राम करने की सलाह दी थी। पर उन्होंने अपना काम-धाम बिल्कुल नहीं बन्द किया लेकिन बदले में अपने भोजन में अतिरिक्त नमक का लेना जरूर बंद कर दिया था। नतीजा यह हुआ कि उनका उग्र रक्तचाप ठीक हो गया और वह अपना काम-धाम पूर्ववत् करने के योग्य हो गये थे। इस सिलसिले में श्री टंडन जी ने यह अनुभव किया था कि जब उन्होंने अपने भोजन के साथ ऊपरी नमक लेना बंद कर दिया था तो उनकी प्यास बहुत कम हो गयी थी।

गंजापन—प्रयोगों से यह भी ज्ञात हुआ है कि जो व्यक्ति जितना अधिक नमक खाता है, उसके लिये गंजेपन की उतनी ही अधिक आशंका बनी रहती है और जो कम नमक खाता है, उसे गंजेपन की आशंका कम रहती है। इस दिशा में स्केन्डेनेविया के एक चिकित्सक ने सफल प्रयोग किया है और इस बात की जाँच करने के लिये एक ऐसा यन्त्र निकाला है जिसकी सहायता से यह पता चल जाता है कि गंजा होते आदमी की खोपड़ी पर से प्रति दिन कितने बाल झड़ रहे हैं। इस यंत्र द्वारा उसने गंजे से पीड़ित एक मनुष्य के झड़ते हुए बालों की संख्या लिखी और उसे नमक देना बंद कर दिया। उसने देखा कि उसकी खोपड़ी से झड़ने वाले बालों की संख्या कम हो गयी, लेकिन जैसे ही उसे नमक पुनः दिया जाने लगा वैसे ही उसकी खोपड़ी से अधिकमात्रा में बाल झड़ने लगे। अतः झड़ते हुये बालों को रोकने के लिये नमक का उपयोग कम से कम करना चाहिए।

अनिद्रा—अमेरिका के डाक्टर माइकेल मिलर ने अपने दीर्घकाल के अनुभव के आधार पर लिखा है कि आहार में नमक की मात्रा घटाने से अनिद्रा-रोग में बहुत अधिक सुधार होता है। नमक ज्ञानतन्तुओं

में उत्तेजना पैदा करता है जिससे इस रोग की उत्पत्ति में सहायता मिलती है। अनिद्रा के रोगी नमक का सेवन बंद करने पर या उसकी मात्रा घटाने पर पहले की अपेक्षा अधिक समय तक सोने लगते हैं। वे आराम कर सकते हैं तथा उनके मानसिक उद्वेग में भी सुधार हो जाता है। वे अपने काम में चित्त लगा सकते हैं। बहुत रोगियों के मस्तिष्क के तन्तुओं का निरीक्षण करने पर पता लगा कि उनमें नमक की मात्रा अधिक थी। इसका यही अर्थ निकला कि उनको मस्तिष्क सम्बन्धी रोग हुये थे।

श्री ट्रेबर नाइट ने अपने एक लेख में एक दूसरे डाक्टर प्रो० क्लाइरोल्ड, जो फ्रांसीसी थे, का जिक्र किया है जो अनिद्रा रोग से आतंकित हुये थे और जिन्होंने बड़े परिश्रम से इस रोग का एक आसान साथ ही रामबाण इलाज निकाला है जो ९० प्रतिशत सही साबित हुआ है। वह अनिद्रा रोग के अपने रोगियों को यह बताते थे कि रात में सोने से पहले जो भोजन करें उसमें ऊपर से नमक बिल्कुल न डाला जाय। डा० क्लाईरोल्ड ने इस उपाय का प्रयोग ५ वर्ष के भीतर सैकड़ों प्रकार से किया था और हजारों

रोगियों पर आजमाया था, और अंत में इस नतीजे पर पहुँचे थे कि अनिद्रा रोग नमक के अधिक सेवन से ही होता है। कारण, जब ऊपरी नमक अधिक मात्रा में शरीर के भीतर चला जाता है तब शरीर उस अजैव लवण को बाहर निकालने की कोशिश करता है। इस कोशिश में जब तीव्रता आ जाती है तब भयंकर स्वप्न देखने का रोग तथा अनिद्रा-रोग पैदा हो जाते हैं।

आदमियों को सोने से पहले अधिक नमक खिला-कर देखा गया है कि कुछ दिनों के बाद वे पाजामा पहने टहला करते हैं, सोते नहीं। जो लोग सोते-सोते चलने के रोगी हैं, उनपर इस प्रयोग का यह प्रभाव पड़ा कि नमक खाने के बाद वे और भी ज्यादा देर तक तन्द्रा में ही घूमते रहे। इन्हीं रोगियों का जब नमक बिल्कुल छुड़ा दिया गया तो आठ-दस दिनों बाद ही उनमें आश्चर्यजनक परिवर्तन दिखलाई पड़ा। बजाय तन्द्रा में घूमने के वे गहरी नींद में सोते हुये मिले।

वात-रोग—साधारण नमक के सेवन से वातरोग के होने की आशंका रहती है, तथा यदि किसी को यह रोग हुआ तो रोग को उससे बड़ा बल मिलता है जिससे वह जल्दी ठीक नहीं होता।

गर्भ-पात एवं कष्टकर प्रसव—प्रयोगों द्वारा यह भी जाना गया है कि जो स्त्रियाँ ऊपरी नमक अधिक लेने की आदी होती है उनके गर्भधारण करने पर गर्भ-पात होने का बहुत अन्देशा रहता है। इसी प्रकार अनेक वैज्ञानिकों तथा चिकित्सकों का यह भी मत है कि नमक के अधिक सेवन से प्रसव-पीड़ा में वृद्धि होती है, और नमक लेना कम कर देने से या उसे बिलकुल ही छोड़ देने से प्रसव सुगमता से हो जाता है और अधिक कष्ट नहीं सहना पड़ता।

मोटापा—अतिरिक्त नमक का सेवन मोटापा का भी एक कारण है। डाक्टरों का कहना है कि मोटे आदमियों के तन्तुओं में प्रायः पानी की अधिकता हो जाती है। ऐसी दशा में यदि उन्हें साधारण नमक-विहीन भोजन दिया जाय तो उनका मोटापा आश्चर्य-जनक रूप से कम हो जायगा। इस प्रकार अलोना भोजन करके मोटापा घटाना निरापद भी होता है।

जलोदर—आयुर्वेदानुसार नमक अधिक खाने से जलोदर रोग हो सकता है। इसीलिये इस रोग में सब प्रकार का ऊपरी नमक वर्जित है।

बवासीर आदि उदर रोग—उदररोग, जैसे बवा-सीर, भगंदर, आदि में नमक, सूखा साग, तथा नया अन्न

वर्जित है। इनके सेवन से इन रोगों में वृद्धि होती है। यथा—

"ग्राभ्याञ्जानूपं पिशितं लवणं शुष्कं शाकं नवान्नम्"
—चरक

तथा—

"तथोष्णलवणाम्लानि विदाहीनि गुरूणि च !
नाद्यादन्नानि जठरी तोयापानं च वर्जयेत् ।।"

लिनोसियर ने १९०० में लिखा था कि यदि १००० भाग गैस्ट्रिक जूस में ३ हिस्सा नमक मिला दिया जाय तो वह ऐल्बूमन का पाचन उतना हीं कष्टप्रद कर देता है जितना कि ४०-५० प्रतिशत। यह अनुपात साधारण भोजन के बाद गैस्ट्रिक तत्वों में नमक का है।

रक्तविकार—चरक सूत्र स्थान अध्याय २४ श्लोक ३ में रक्त-विकृति के कारणों में साफ कहा गया है—"तथातिलवणक्षारैम्लैः कटुभिरेव च"—अर्थात् अधिक लवण, क्षार, अम्ल, कटु (मिर्च आदि) का सेवन रक्त-विकार का कारण होता है। वेस्ट फेलिया के प्रसिद्ध डाक्टर मैक्स गर्सन ने अपने अनुभवों के आधार पर एक बड़ी मोटी पुस्तक प्रकाशित की है जिसमें

उन्होंने सिद्ध किया है कि रक्तविकारआदि सभी पुरानी बीमारियों में ऊपरी नमक न लेना ही एकमात्र सफल चिकित्सा है।

मूत्राशय सम्बन्धी रोग—मूत्राशय सम्बन्धी सब रोग साधारण नमक के अधिक सेवन से निश्चित रूप से होते हैं। इसीलिये इन रोगों में नमक का व्यवहार हानिकर और इसका त्यागना लाभकारी होता है।

इसी प्रकार हिस्टीरिया, बेहोशी, मिर्गी, उन्माद, आँख और हृदय-रोग, खुजली, दाद, चम्बल, प्लूरिसी, जुकाम, वीर्य-विकार, निमोनिया, टाइफायड, पीलिया, मियादी बुखार, सुर्ख बोखार, चेचक, शोथ तथा एकजीमा आदि लगभग सभी रोग नमक के अधिक सेवन से उत्पन्न होते हैं। चरक में अनेक रोगों की संप्राप्ति (उत्पत्ति) के जो विभिन्न कारण बताये गये हैं उनमें लवण का सेवन भी एक कारण है। यथाः—

"क्षाराम्ललवणात्युष्णविरुद्धासात्म्यभोजनात् ।"

अतिरिक्त नमक न लेने से लाभ

उपर्युक्त पंक्तियों को गौर से पढ़ने के बाद नमक के बारे में यह बात साफ हो जायगी कि यह जो हम

रोज अपने खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त नमक डाल-डाल कर खाया करते हैं उससे हानियाँ ही हानियाँ होती हैं और लाभ कुछ भी नहीं होता, और यह कि यह जो हम आये दिन एक न एक रोग से आक्रान्त रहा करते हैं उसमें हमारे इस अतिरिक्त नमक के सेवन का बहुत बड़ा हाथ होता है। इस सम्बन्ध में सिलवेस्टर ग्राहक ने एक घटना का उल्लेख करते हुये लिखा है कि एक बार शासन के आदेशानुसार १२० आदमियों की एक फौजी टुकड़ी राकी पर्वत के उस पार गई पर उसे दो वर्ष तक वहाँ के मूल निवासियों के साथ घुलमिलकर उन्हीं के साथ रहना पड़ा। न वहाँ नमक सुलभ था और न तम्बाकू, न शराब। यात्रा शुरू करते समय टुकड़ी के बहुत से लोग कतिपय जीर्ण रोगों के शिकार थे किन्तु इस प्रवास के बाद जब वे लौटकर आये तो रोगों का कोई चिह्न न था और स्वास्थ्य पहले से बहुत अच्छा हो गया था। इससे बात की पुष्टि होती है कि नमक का सेवन छोड़ देने से न केवल स्वास्थ्य ही अच्छा हो जाता है, बल्कि ऐसा करने से शरीर के रोग भी बिना दवा-दारू के ही ठीक हो जाते हैं। और यह ऐसा क्यों होता है ? इसलिये कि नमक न सेवन करने से शरीर की रोग-निवारक शक्ति बढ़ जाती है, और अगर

मनुष्य प्रकृति के स्वास्थ्य सम्बन्धी प्राकृतिक नियमों का बहुत अधिक उल्लंघन नहीं करता है तो वह बिना नमक का भोजन करने के फलस्वरूप सदा हर प्रकार के रोगों के आक्रमण से बचा रह सकता है, यहाँ तक कि उसके शरीर पर छूत वाले रोगों का भी कुछ प्रभाव नहीं पड़ सकता।

बाहरी नमक न खानेवाले के शरीर पर किसी प्रकार के जहर का प्रभाव बहुत कम या बिल्कुल ही नहीं होता। कारण, नमक न खाने से शरीर इतना शक्तिशाली हो जाता है कि वह शरीर में आये हुये जहर को, उसको किसी प्रकार की हानि पहुँचाने का अवसर दिये बिना, तुरंत शरीर के बाहर कर देता है।

अतिरिक्त नमक न लेने से मस्तिष्क शीतल रहता है, रक्त में उष्णता नहीं बढ़ती, हृदय प्रफुल्लित रहता है, शरीर में सदा उत्साह बना रहता है, परिश्रम से थकान कम आती है, तथा मनुष्य कितनी ही बीमारियों से बचा रहता है।

वियना के प्रसिद्ध प्रोफेसर सी० वॉन नूरडेन ने अपने कितने ही रोगियों का केवल नमक खाना छुड़ाकर भयंकर से भयंकर बीमारियों से छुटकारा दिलाया है।

उपर्युक्त प्रोफ़ेसर का कहना है कि जब हम बिना ऊपर से नमक डाले खाना खाते हैं तो 'सोडियम' शरीर में नहीं पहुँचता, जिससे कैल्सियम (Calcium) द्वारा शरीर के अम्लत्त्व को दूर करने में बाधा उपस्थित नहीं होने पाती और रोग आश्चर्यजनक रूप से अच्छा हो जाता है। उन्होंने लवणविहीन खाद्यों द्वारा, दस्त, निमोनिया, त्वचा-रोग, बहुमूत्र, पेट का फोड़ा, आदि कितने ही रोगों को अच्छा किया है। प्रोफेसर साहब स्वयं एक बार निमोनिया से पीड़ित हुये थे, जिसके बारे में उन्होंने लिखा है कि पहले ही दिन जबकि उन्होंने नमक खाना छोड़ा, उनकी तकलीफ कम हो गयी, और कम होती ही गयी और अन्त में वह पूरे तौर से स्वस्थ हो गये।

अभी हाल ही में बम्बई के कुछ डाक्टरों ने भी जिनके नेता डॉ० यू० के० सेठ थे अन्वेषणों द्वारा सख्त जुकाम को दूर भगाने का अचूक उपाय केवल ऊपरी नमक लेना बंद कर देने को ही सिद्ध किया है। यह अन्वेषण बम्बई के जी० एस० मेडिकल कालेज में किया गया जो भारत भर में अपने ढंग का एक ही मेडिकल कालेज है और जिसके प्रधान स्वयं

डॉ० यू० के० सेठ हैं। उन डाक्टरों का यह भी दावा है कि नमक लेना त्याग देने से, जुकाम के अलावा पाचन-संस्थान के घाव (Peptic ulcer), तथा अम्लपित्त की अधिकता (Hyper-acidity) में भी बड़ा लाभ होता है। सख्त जुकाम, पाचन-संस्थान के घाव, तथा अम्लपित्त की अधिकता वाले लगभग ५० से भी अधिक मरीजों को उन डाक्टरों ने बिना किसी दवा के केवल उनका नमक खाना छुड़ाकर पूर्णतः रोगमुक्त कर दिया। इन रोगियों को सब कुछ खाने-पीने की छूट थी, और मनाही थी तो केवल नमक की ही।

डॉ० सेठ का कहना है कि यदि हम नमक खाना बंद कर दें तो हम मर नहीं जायँगे, क्योंकि ऊपरी नमक शरीर के लिये बिल्कुल जरूरी नहीं है। यह नमक जो हम ऊपर से लेना पसंद करते हैं वह महज जीभ के जायके के लिये है, अन्यथा उनके लेने का कोई भी प्रयोजन नहीं है। उन्होंने लिखा है कि वह एक बार खुद पेट के क्षत से आक्रान्त हुये थे और नमक खाना छोड़ देने से ही वह पूर्णतः ठीक हो सके थे। उन्होंने जोर देकर लिखा है कि यदि हम ऊपरी नमक लेना बंद कर दें तो अपने शरीर के लिये अच्छा ही करेगें।

जनश्रुति यह भी है कि १२ वर्ष तक नमक का सेवन न करने से दो अद्वितीय लाभ अवश्य होते हैं। एक तो ऐसा करने से स्मरण-शक्ति बढ़ जाती है और दूसरे यदि ऐसे व्यक्ति को साँप भी काट खाय तो उसपर साँप के विष का कोई प्रभाव न पड़ेगा, उल्टे साँप स्वयं मर जायगा।

अतिरिक्त नमक लेने की आदत कैसे छूटे ?

सदियों से अतिरिक्त नमक खाद्य पदार्थों में डाल-डाल कर खाते-खाते हम एक अप्राकृतिक अस्वास्थ्यकर नमकीन स्वाद के शिकार हो गये हैं—उसके गुलाम हो गये हैं और हालत यहाँ तक पहुँच चुकी है कि सुस्वादु एवं स्वास्थ्यकर प्राकृतिक खाद्यों में भी बिना ऊपर से नमक डाले हमें कोई स्वाद ही नहीं आता। लेखक ऐसा व्यक्तियों को जानता है जो फलों को भी बिना ऊपरी नमक के खाना नहीं पसंद करते। ऐसे व्यक्तियों के लिये एकाएक नमक छोड़ना बड़ा कठिन होगा। इस-लिये उन्हें चाहिए कि वे धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते-बढ़ाते ही उसे छोड़ने का प्रयत्न करें। क्योंकि पीढ़ी दर पीढ़ी से पड़ी नमक खाने की आदत एक दिन में छूटनी आसान नहीं। पहले भोज्य पदार्थों में कम नमक लेने

की आदत डालनी चाहिए और धीरे-धीरे घटाकर उनमें नमक की मात्रा नाममात्र की कर देनी चाहिए। दही, सलाद, तथा फला आदि के साथ नमक लेना तो आरम्भ से ही छोड़ देना चाहिए। तत्पश्चात् केवल प्राकृतिक भोजनों (फल, दूध, सब्जियाँ, मेवे, मट्ठा, दही, शहद, दलिया, चोकरदार आटे की रोटी, कना-समेत चावलों का भात, तथा छिल्कासमेत गाढ़ी दाल आदि) पर रहते हुये नमक का एकदम त्याग कर देना चाहिए।

परीक्षा करके देखने से यह बात मालूम हुई है कि दो महीनों से दस महीनों तक बिना अतिरिक्त नमक के भोजन करने पर फिर नमक मिले भोजन से अरुचि हो जाती है और वह विषतुल्य लगने लगता है। इसके विपरीत अलोने भोजन में एक नया, स्वाभाविक, स्वास्थ्यकर एवं सरस स्वाद पैदा हो जाता है।

नमक छोड़ने के सम्बन्ध में महात्मा गांधी ने एक जगह लिखा है—"जैसे अफीम छोड़ने वाले को थोड़े दिनों तक कष्ट मालूम होता है और शरीर शिथिल-सा जान पड़ता है, वैसा ही नमक छोड़ने वाले को जान पड़ेगा। परन्तु इससे विचलित होने की कोई

जरूरत नहीं है। धैर्य धारण करने से अंत में नमक छोड़ने वाले को लाभ ही पहुँचेगा"।

महात्मा गाँधी के खुद नमक छोड़ने का प्रसंग, जो कि फिनिक्स (द० अफ्रीका) का है, यों है। सन् १९०८ में नमक पर गाँधी जी का अन्वेषण चल रहा था। बा उन दिनों अस्वस्थ थीं। उन्हें नश्तर लगा था। बाद में उनका रक्तस्राव पुनः आरम्भ हो गया था जो आसाध्य सा दिखने लगा था। कई प्रयोग व्यर्थ हो चुके थे। अंत में गांधी जी ने उनको नमक तथा दाल छोड़ देने की सलाह दी। उन्होंने इन दोनों चीजों को छोड़ देने के लिये बा को काफी समझाया पर उन-पर उस समझाने का कुछ भी असर न हुआ, उल्टे वह बोल उठीं—"दाल और नमक को छोड़ने के लिये तो यदि आप से भी कोई कहे तो आप भी न छोड़ेंगे।" गाँधी जी बोले—"तुम्हारा ख्याल गलत है। लो, तुम्हारे लिये मैं आज ही से दाल और नमक एक साल तक छोड़े देता हूँ। तुम छोड़ो या न छोड़ो। मैंने तो छोड़ दिया। बाद में बा ने भी उपर्युक्त दोनों चीजों को छोड़ने की प्रतिज्ञा करते हुये गाँधी जी से अपनी प्रतिज्ञा वापस लेने का अनुरोध किया। पर वे टस से मस न हुये। उनका कहना था कि "सूर्य पश्चिम में

उगे तो उगे, पर यह नहीं हो सकता कि मैं अपनी की हुई प्रतिज्ञा को वापस ले लूँ।"

कहना न होगा कि नमक छोड़ने के उपरान्त बा के स्वास्थ्य में पर्याप्त सुधार हुआ। इस प्रसंग के लिखने का मतलब यह है कि जो आत्मबली है, अर्थात जिनका आत्मबल उन्नत और बढ़ा हुआ है वह नमक को धीरे-धीरे नहीं, अपितु इच्छा करने पर एकदम ही छोड़ सकता है और ऐसा करके लाभ उठा सकता है।

निष्कर्ष

सिद्धान्त की बात तो यह है कि हमारे उत्तम स्वास्थ्य के लिये केवल एक साधारण नमक (Sodium chloride) की ही नहीं अपितु सभी खनिज लवणों, जिनका उल्लेख ऊपर हो चुका है, की अतीव आवश्यकता है जो हमारे शरीर को रोज मिलने ही चाहिए। परन्तु ये नमक कच्ची (Crude) अवस्था में नहीं, बल्कि प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में स्थित नमकों के रूप में, और उन्हीं के माध्यम से मिलने चाहिए, तभी अभीष्ट की सिद्धि हो सकती है, अन्यथा नहीं। इस सिद्धान्त की रोशनी में एक साधारण नमक (Sodium-

chloride) को तो रोज-रोज उसकी कच्ची (Crude) अवस्था में खाद्य पदार्थों में ऊपर से डाल-डाल कर खाना और बाकी अन्य खनिज लवणों (जिनकी संख्या १९ है) की बात भी न सोचना कि वे भी हमारे शरीर को प्राप्त हो रहे हैं या नहीं, बुद्धिमानी नहीं है। वस्तुतः अन्य १९ प्रकार के खनिज लवणों की भाँति ही साधारण नमक (Sobium chloride) को भी उसकी कच्ची अवस्था में बिलकुल न लेना ही निरापद एवं युक्तियुक्त है। यदि अतिरिक्त साधारण नमक के व्यवहार से हानि सोलहो आने हो और लाभ एक पाई भर भी न हो तो उसका प्रयोग कर आपत्ति को बुलाना अदूरदर्शिता ही कही जायगी। याद रखना चाहिए की झूठी भूख बढ़ाने और भोजन में झूठा स्वाद लाने के सिवा अतिरिक्त नमक की कोई आवश्यकता नहीं है। हम अतिरिक्त नमक का व्यवहार जरूरत के लिये नहीं, अपितु आदत के वशीभूत होकर करते हैं।

इस सम्बन्ध में प्रसिद्ध विदेशी आहारशास्त्री शेल्टन के निम्नलिखित विचार उल्लेखनीय हैं। वह लिखते हैं—"अतिरिक्त नमक की चाह उन लोगों को होती है जो अपनी साग-सब्जियों को इस प्रकार

पकाते हैं कि उनमें प्रचुर मात्रा में पाये जाने वाले जैव लवण नष्टप्राय हो जाते हैं। सभी जैव लवण जल में घुलनशील होते हैं, और जब सब्जियाँ उबाली जाती हैं और उनका पानी फेंक दिया जाता है तब उन्हें खाने वालों को स्वभावतः नमक की चाह होगी ही। पर वह चाह मामूली बाहरी नमक की नहीं होती अपितु खाद्य द्रव्य स्थित जैव नमक की होती है। साग-सब्जियाँ, उनकी प्राकृतिक अवस्था में, खाने वाले निरामिष भोजी हजारों की संख्या में ऐसे मिलेंगे जो न केवल नमक लेना पसंद नहीं करते बल्कि उनको नमक से बड़ी घृणा होती है।"

अतः निष्कर्ष यह निकला कि साधारण नमक (Common salt), जिसे हम अपने खाद्य पदार्थों में ऊपर से डाल-डाल कर खाते हैं, का एकदम से ही त्याग कर देना उत्तम स्वास्थ्य के लिये नितान्त आवश्यक है। पर यदि कोई, किसी वजह से, ऐसा न कर सके तो उसे अपनी भलाई के लिये जहाँ तक सम्भव हो कम से कम नमक लेने का संकल्प तो जरूर ही करना चाहिए। तथा किसी प्रकार का रोग होने पर रोग-मुक्ति तक उसका लेना जरूर बंद रखना चाहिए।

साधारण नमक, उत्तेजक औषधि वर्ग का एक पदार्थ

प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान में उत्तेजक औषधियों के लिये कोई स्थान नहीं है। क्योंकि वे मानव-स्वास्थ्य को कई दृष्टियों से हानि पहुँचाती हैं। साधारण नमक भी निकोटीन, कैफीन, एस्पिरिन, सल्फा आदि उत्तेजक औषधियों की भाँति ही एक उत्तेजक औषधि है, जिसे यदि व्यवहार में लाना ही हो तो जरूरत के वक्त औषधि के रूप में ही व्यवहार में लाना चाहिए, और जिस प्रकार अन्य औषधियाँ बिना कारण अथवा बिना किसी रोग के लेने पर हानि करती है, उसी प्रकार इसके बारे में भी समझना चाहिए। अमेरिका में नमक की बहुतायत होने पर भी कुछ रेड इन्डियन कबीले खाद्यरूप में इसे कभी ग्रहण नहीं करते। अलबत्ता कुछ लोग औषधि के रूप में इसका इस्तेमाल अवश्य करते हैं। इंग्लैण्ड और अमेरिका की लोहा गलाने की भट्ठियों पर काम करने वाले श्रमिक, मांसपेशियों की अकड़न के रोग से, बड़ी संख्या में ग्रस्त हुआ करते थे। जाँच करने पर डाक्टरों को पता चला कि यह शरीर में नमक की कमी हो जाने का परिणाम है—लोहे की भट्ठी की तीव्र गर्मी के कारण,

श्रमिक को बहुत अधिक पसीना छूटता है जिसके साथ शरीर स्थित बहुत-सा नमक निकल जाता है। इसीलिये पिछले महायुद्ध के समय अमेरिका के लोहे के कारखानों में श्रमिकों को एक प्रकार के स्वादिष्ट नमक की गोलियाँ चूसने के लिये दी जाती थीं। इससे वह रोग बहुत कुछ रुक गया। यह परिपाटी आज भी चालू है।

वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि नमक के घोल में रोगजीवाणु नष्ट हो जाते हैं। इसीलिये आँतों की कृमि-रोग में कभी-कभी प्राकृतिक चिकित्सक भी रोगी को नमक के घोल का एनिमा लेने की सलाह देते हैं, जिससे लाभ भी होता है। इसी प्रकार सरसों का तेल मिलाकर नमक का व्यवहार मंजन के रूप में सदा करते रहने से दाँतों में कीड़े आदि नहीं लगते और वे जीवनपर्यन्त वज्र सरीखे बने रहते हैं।

पाठकों के लाभार्थ साधारण नमक के कुछ और औषधि-गुण नीचे दिये जा रहे हैं, जिनसे लाभ उठाया जा सकता है।

जहर खा लेने पर—तेजाबी जहर के अलावा धतूरे

आदि का जहर खा लेने पर गरम पानी में अधिक नमक मिलाकर हर ५ मिनट बाद रोगी को पिलाने से कै होकर जहर उतर जायगा। जहर खा लेने पर नमक को एक तोला गाय के घी में मिलाकर खाना भी उपकारी होता है।

पागल कुत्ते के काटे पर—नमक और लहसुन समान भाग पीसकर लगाने से पागल कुत्ते के काटे पर लाभ होता है।

बिच्छू के काटे पर—नमक को पानी में घोलकर कानों में डालने से बिच्छू के काटे में लाभ होता है। काटे अंग की विलोम आँख में पानी में ३ प्रतिशत सेंधा नमक घोलकर डालने से भी लाभ होता है।

फोड़ा, फुन्सी, दाद, खुजली आदि चर्म रोग—नमक एक भाग और प्याज या राई दो भाग एक साथ पीसकर उसकी पुल्टिस फोड़े-फुन्सियों पर बाँधने से वे या तो बैठ जाती हैं या पक कर फूट जाती हैं। नमक मिले पानी से नहाने से शरीर पर फैली फोड़े-फुन्सियों में लाभ होता है। नमक और गेहूँ की भूसी को पानी में उबालकर खुजली के स्थान को धोने से खुजली शान्त होती है। नमक को नींबू के रस में

मिलाकर दाद पर लगाने से दाद नाश होता है। पिसा हुआ नमक आग से जले हुये स्थान पर तुरत छिड़क देने से उस स्थान पर फफोले नहीं पड़ते। नमक को बारीक पीसकर और उसे सरसों के तेल में मिलाकर शरीर पर मलने से शरीर की खुश्की दूर हो जाती है। नमक मिले पानी से चेहरा धोने से मुँहासे नष्ट हो जाते हैं। नमक और राई आधी कच्ची और आधी सेंकी हुई पीसकर और कड़वे तेल में मिलाकर लगाने से सिर की गंज में लाभ होता है।

पेट के रोगों में—भोजन के कुछ समय पूर्व अदरख के साथ सेंधा नमक खाने से भूख खुलकर लगती है। केले के रस में काला नमक मिलाकर पीने से पेट का दर्द दूर होता है। सेंधा नमक और गुड़ को पानी के साथ घोटकर सूँघने से हिचकी आनी बंद हो जाती है। नमक को घी में मिलाकर पेट पर मालिश करने से पेट का अति तीव्र दर्द भी ठीक हो जाता है और अफरा भी मिट जाता है। नमक के पानी में भिगोई हुई बत्ती गुदा में रखने से तुरंत दस्त हो जाता है। नमक तीन तोला और गर्म पानी एक सेर मिलाकर पीने से तुरन्त वमन होकर पेट साफ हो जाता है। नमक मिला पानी पीने

से मुँह से लार बहना एक सप्ताह में ही रुक जाता है। नमक व सत्यानाशी की जड़ दो माशा प्रातःसायं एक मास तक लेने से बवासीर में लाभ होता है। नमक को आक के दूध की तीन भावना देकर कपड़-मिट्टी करके फूँक दे, फिर उस भस्म को ढाई रत्ती की मात्रा में खाने से दमा में लाभ होता है। नमक और केला मिलाकर खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। नमक को बारीक पीसकर नाभि में रखै और ऊपर से बूँद-बूँद कर पानी टपकावै तो बंद पेशाब उतरै। ठंढे पानी में नमक मिलाकर पीने से अजीर्ण दूर होता है। नमक मिले पानी से गरारा करने से मुख की दुर्गन्ध दूर होती है। गरम जल में नींबू का रस और नमक मिलाकर पीने से कब्ज दूर होता है।

हैजे का इलाज नमक द्वारा आसानी से किया जा सकता है—यह बात अमेरिका के सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा के राष्ट्रीय हृदय-संस्थान के चिकित्सा-निदेशक डा० रॉबर्ट गार्डन जूनियर ने सूचित की है। हैजे की नई और क्रान्तिकारी चिकित्सा रोगी को नमक का विशेष घोल नसों में पहुँचाकर दी जाती है। हैजे में दस्त लग जाने से जो पानी और ठोस पदार्थ निकल जाता है उसकी पूर्ति नमक के मिश्रण से हो

जाती है। इसका परिणाम तत्काल होता है। मरणासन्न रोगी चिकित्सा के एक घंटे के भीतर ही उठकर बैठ जाता है। डाक्टर गॉर्डन का कथन है कि इस चिकित्सा से प्रायः प्रत्येक रोगी की प्राण रक्षा की जा सकती है। हैजे के चिकित्सा विहीन ८० प्रतिशत तक रोगी मर जाते हैं। नमक के घोल के सहारे एक वर्ष से उपचार किया जा रहा है। वियतनाम में १९६३ ई० में हैजा फैला था। तब सैगोन अस्पताल में जिन ११०० रोगियों का इस विधि से उपचार किया गया था उनमें से केवल २ की ही मृत्यु हुई, बाकी सब बच गये।

वातव्याधियों में—यदि अधिक देर तक खड़े रहने से अथवा चलने से थकान महसूस हो रही हो तो गुनगुने पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर उसमें कुछ देर तक पाँव रखने से थकान दूर हो जाती है। नहाने के पानी में यदि थोड़ा नमक मिला लिया जाय तो भी स्नान के बाद थकान दूर हो जाती है। शरीर पर नमक मलकर ठंढे पानी से नहाने से चित्त प्रफुल्लित हो जाता है। नमक का ढेला हाथों में बराबर थामे रहने से मिरगी का दौरा नहीं होता। गाय के गोबर या रेंड की कोंपल की लुगदी में नमक मिला कर बाँधने से सूजन

दूर होती है। नमक और बेर वाली झाड़ी के पत्ते पीसकर शहद में मिलाकर चाटने से बैठा हुआ गला खुल जाता है। नमक व राई को समान भाग लेकर और पीसकर उसका प्लास्टर बाँधने से गठिया की वेदना में तुरन्त आराम मिलता है। नमक और राई, तथा कबूतर की बीट को पीसकर लेप करने से आधा-सीसी का दर्द मिटाता है। नमक को नींबू के रस में मिलाकर कान में डालने से भी आधा-सीसी के दर्द में लाभ होता है। नमक के पानी से कुल्ला करने से गले का दर्द तुरन्त दूर हो जाता है। नमक को सूँघने से सिर का दर्द व जुकाम दूर हो जाता है। नमक को गर्म पानी में घोल कर गठिया के रोगी को उससे नहलाने से उसे लाभ होता है। मांसपेशियों के दुर्बल हो जाने पर नमक मिला हुआ जल पीने से वे पुनः सशक्त हो जाती हैं। तिल के तेल में सेंधा नमक को अच्छी तरह भूनकर उस तेल की मालिश करने से भी दुर्बल मांसपेशियां पुनः सशक्त बन जाती हैं तथा वातरोग एवं शरीर के जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। हाथ के तलवे में वात-व्याधि होने पर अथवा अँगुलियों के मोड़ने में कष्ट होने पर सेंधा नमक का एक टुकड़ा हाथ में रखने से लाभ होता है। घी में नमक मिला

कर लगाने से सिर का दर्द दूर होता है। मूर्च्छा आने पर तुलसी की पत्तियों का रस और जरा सा सेंधा नमक मिलाकर नाक में दो बूँद टपकाने से मूर्च्छा दूर होती है।

नेत्र रोगों में—दुखती आँखों के लिये या परिश्रम से थकी आँखों के लिये नमक बहुत अच्छी चीज है। ठंढे पानी में एक चम्मच नमक मिलाकर आँखों को धोने से बहुत जल्द आराम मिलता है। आँखों में प्रकृतितः बहने वाला पानी भी नमकीन ही होता है। जब आँखों में कोई खराबी होती है तब प्राकृतिक ढंग से बहनेवाला नमकीन पानी आँखों को धोता है। हल्दी और नमक समान भाग मिलाकर और बारीक पीसकर आँखों में आँजने से जाला, फूला और धुन्ध मिटते हैं। नमक एक भाग और मिश्री दो भाग बारीक पीसकर आँखों में आँजने से धुन्ध, जाला, फूली, नाखूना, तथा गबारा—सब दूर हो जाते हैं।

कर्ण रोगों में—यदि कान दर्द करता हो तो गर्म पानी में सेंधा नमक मिलाकर गुनगुना करके कान में डालने से कान का दर्द शीघ्र ही दूर हो जाता है। सेंधा नमक, अदरख का रस और शहद, इन तीनों को तेल में मिलाकर थोड़ा गरम करके कान में डालने से नाक

का दर्द दूर हो जाता है। नमक को गेंदे के रस में मिलाकर कान में डालने से कान का दर्द तुरन्त दूर हो जाता है।

ज्वर में—नमक एक रत्ती और तुलसी की पत्तियों का रस तीन माशा, लेने से प्रत्येक प्रकार के ज्वर में लाभ होता है।

सर्दी-जुकाम में—राई के तेल में थोड़ा सा नमक मिलाकर पैरों के तलवों में लगाने से सर्दी-जुकाम में लाभ होता है और नाक में टपकाने से नाक बहना बंद हो जाता है।

दाँत का दर्द—पिसा हुआ नमक एक भाग, सिरका तीन भाग मिलाकर कुल्ला करने से दाँत का दर्द अच्छा हो जाता है और मैली जबान साफ हो जाती है।

चोट-चपेट में—नमक और मिश्री समान भाग मिलाकर खाने से चोट के दर्द में लाभ होता है। मोच पर नमक मिला घी लगाने से वह बहुत जल्द ठीक हो जाता है।

नमक के अन्य उपयोग

नमक हमारे अनेक उद्योगों का आधार है। काँच बनाना, ऐलुमिनियम का निर्माण, कच्ची धातुएं गलाना, और मांस की पैकिंग—ये सब उद्योग नमक के बिना नहीं चल सकते। रेफ्रीजरेशन तो हाल की ईजाद है। इससे पहले पदार्थों को सुरक्षित रखने का साधन नमक ही था। रासायनिक उद्योगों का भी आधार नमक ही है। यह प्लास्टिक, साबुनसाजी, तेल एवं चर्बी की सफाई, ब्लीचिंग पाउडर, कृमिनाशक दवाओं और रासायनिक खादों के निर्माण में काम आता है। बर्फ़ बनाने, तथा शहरों में पीने का पानी एकत्र करने के पहले उसे साफ करने में भी नमक काम में आता है। कागज-निर्माण के लिये भी नमक भी आवश्यकता होती है।

कृषि-विशेषज्ञ पिछले १५ साल से खाद के रूप में नमक की उपयोगिता पर परीक्षण कर रहे हैं। उन्होंने पाया है कि यदि चुकन्दर के खेतों में एक-एकड़ में ३०० से ५०० पौंड के हिसाब से नमक बिखेरा जावे तो उपज इतनी बढ़ जायगी कि ३०० से ५०० पौंड चुकन्दर की शक्कर अधिक प्राप्त होगी। नमक की

खाद डालने से चुकन्दर अधिक मजबूत भी हो जाते हैं जिससे उसकी फसल मशीनों से अधिक आसानी से काटी जा सकती है।

नमक का एक अद्भुत और रोचक प्रयोग अमेरिका के इंजीनियरों ने किया है। उन्होंने इथेका (न्युयार्क) से वहाँ के हवाई अड्डे तक की सड़क, नमक के ढेले बिछाकर उन पर बनायी है। पिछले २० वर्षों से यह सड़क काम में आ रही है, फिर भी उसमें किसी प्रकार की खराबी नहीं आयी है।

एक वैज्ञानिक का कहना है कि नमक को १४००० तरह से उपयोग में लाया जा सकता है। भैषज्य जगत में इंसुलिन बनाने के लिये नमक का उपयोग किया जाता है। इसी प्रकार अन्य और कितनी ही औषधियों के बनाने में नमक के बिना काम नहीं चल सकता। खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने के लिये तो नमक एक मुख्य साधन ही है। मछली, मक्खन और पनीर में नमक डालकर वे सुरक्षित किये जाते हैं। प्रायः सभी घरों में स्त्रियाँ अचार बनाकर उन्हें वर्षों सुरक्षित रखने के लिये नमक का ही उपयोग करती हैं।

गायों को नमक खिलाया जाता है जिससे वे सामान्य से अधिक दूध देती हैं। समुद्र के नमकीन जल में स्नान करना शरीर के लिये लाभप्रद है, क्योंकि उस जल में नैट्रम क्लोराइड तथा दूसरे-दूसरे खनिज घुले रहते हैं जो शरीर के लिये लाभकारी होते हैं। नहाने के पानी में साधारण नमक घोलकर उसी नमकीन पानी में स्नान करके समुद्र के पानी में नहाने का लाभ उठाया जा सकता है।

नमक के पानी से कपड़े पर लगे स्याही के धब्बे दूर हो जाते हैं।

नमक के पानी को दीमक लगे स्थान पर छिड़कने से दीमकें नष्ट हो जाती हैं।

नमक मिले पानी में फूल तोड़कर रखने से वह कई दिनों तक ताजा ही बना रहता है।

यदि लोहा करते समय कपड़े पर जलने के दाग पड़ जायँ तो उनपर नमक रगड़ कर धो देने से वे मिट जाते हैं।

ताजी सब्जियों को यदि कुछ देर तक नमक मिले पानी में रख दिया जाय तो उनमें स्थित कीड़े बिल्कुल नष्ट हो जायँगे।

सिरके में नमक डालकर धब्बे वाले चीनी के बर्तन साफ करने से वे स्वच्छ हो जाते हैं।

चावलों में पिसा हुआ नमक मिलाकर रखने से चावलों में कीड़े नहीं लगने पाते। लालटेन के तेल में यदि नमक का एक टुकड़ा डाल दिया जाय तो तेल कम जलता है और प्रकाश तेज होता है।

काली स्याही का दाग लग जाने पर नमक के पानी में कपड़ा भिगोकर बाद में उसे अमोनिया से धो देने से दाग साफ हो जाते हैं।

नमक के पानी से प्याज के बर्तन धोने से प्याज की बदबू शीघ्र ही दूर हो जाती है।

नींबू के रस निचोड़े हुये टुकड़ों में पिसा हुआ नमक भर कर पीतल के बर्तनों पर मलने से बर्तन चमकने लगते हैं।

नमक मिले पानी से मुँह धोना चेहरे को खुशरंग बनाता है।

चिकनाई को साफ करने में नमक बेजोड़ है। काँसे, ऐलुमिनियम, तथा पीतल आदि के बर्तन नींबू

और नमक मिलाकर मलने से नये जैसे चमचमाने लगते हैं।

फूलदान में फूल रखने से पूर्व यदि फूलदान में थोड़ा सा नमक मिला दिया जाय तो फूल अधिक समय तक ताजे बने रहते हैं।

—:०:—

❁ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❁